Tableau synoptique de L'HYGIÈNE et de ses principales branches.

Hygiène intégrale.

	1° Hygiène des **mariages** (hygiogamie).	Dangers des mariages prématurés, tardifs, consanguins, pathologiques, etc. Conditions et moments favorables et défavorables à l'embryogénie. — Précautions gestatives. — Influences biologiques et psychologiques de la mère sur l'enfant.
	2° Hygiène de l'**enfance**.	Allaitement naturel et artificiel. Endurcissement organique et physiologique. Crise de la dentition. Epreuves en vue de la résistance vitale.
	3° Hygiène **alimentaire** (hygiobromie).	Privée et publique. — Préventive. — Thérapeutique. — Altérations spontanées. — Falsifications des aliments et des boissons. **Zoophagie. — Vrai et faux végétarisme.**
I Hygiène **privée.**	4° Hygiène des **climats.**	Bons et mauvais airs. — Température, altitude, plaines, vallées. — Vents, etc. Sous-sol ou géologie. Sols boisés ou sans végétation, etc.
	5° Hygiène des **eaux.**	Eaux insalubres. Puits, rivières, sources, marais, lacs mers, etc. — Filtres privés et publics.
	6° Hygiène des **habitations.**	Maisons particulières. Ecoles, hôpitaux, églises, théâtres, lieux publics. — Aération, température, etc. — Egouts, voirie, etc.
II Hygiène **publique.**	7° Hygiène des **vêtements.**	Vêtements sains et antihygiéniques. Chaussettes, jarretières, ceintures, corsets, cravates, gilets filochés, modes dangereuses pour la santé, etc.
	8° Hygiène des **mouvements.**	Eviter le trop et le trop peu. Gymnastique utile, futile et dangereuse. — Travail manuel, horticulture, etc.
	9° Hygiène du **système nerveux.**	Nerfs de la vie organique. — Cerveau. Veille et sommeil. — Sensibilité et passions.
III Hygiène **préventive** ou des bien portants.	10° Hygiène des **sens.**	Santé et maladie de la vue, de l'ouïe, de l'odorat, du goût et du toucher. Moyens préservatifs et thérapeutiques.
	11° Hygiène des **professions.**	Industrielles, artistiques, scientifiques, agricoles, navales, etc. Enfants travaillant dans les manufactures.
	12° Hygiène de la **peau.**	Bains privés et publics. — Bains d'air et de soleil. — Ablutions. — Frictions. — Endurcissement cutané. — Cosmétiques dangereux.
	13° Hygiène des **sexes.**	Retard de la puberté. — Préservation des excès par le végétarisme et la gymnastique. — Epoques. — Age critique — Règles spéciales. — Les femmes médecins. Diplômes imposés pour échapper aux matrones superstitieuses et incompétentes.
IV Hygiène **théra-peutique.** ou des malades.	14° Hygiène des **tempéraments.**	Sanguin, nerveux, bilieux, lymphatique, mixte. — Imminence morbide. Règles spéciales.
	15° Hygiène des **âges.**	Enfance. — Jeunesse. — Virilité. — Vieillesse. — Crises des passages. — Quantité, qualité et nature des aliments.
	16° Hygiène des **saisons.**	Causes de maladie et de santé qu'on peut combattre ou favoriser par des précautions spéciales ou des déplacements.
	17° Hygiène des **valétudinaires.**	Diminution de toutes les rations biologiques. Dangers du froid et de toutes les intempérances.
	18° Hygiène des **influences morales.**	Superstitions. — Frayeur. — Imagination. — Tristesse. — Gaieté. — Passions intellectuelles, artistiques et religieuses. — Esprit philosophique.
	19° Hygiène des **contagions.**	Typhus, fièvres, siphilis, variole, rage, charbon, peste, gale, etc. Débats sur la vaccination. — Quarantaines, lazarets. — Hygiène internationale.
	20° Hygiène de la **mort.**	Vérification des décès. — Inhumations prématurées. — Dépôts mortuaires. — Désinfection des linges et du mobilier. — Sol des cimetières. — Leur éloignement des habitations. — Exhumations tardives ou supprimées. — Motifs pour et contre la crémation.

MANUEL
D'HYGIÈNE GÉNÉRALE
ET
DE VÉGÉTARISME

DANGERS DE LA ZOOPHAGIE

Avantages sanitaires, moraux, intellectuels, économiques et sociaux

DE L'ALIMENTATION NATURELLE

Vegetare : fortifier.

PAR

ÉDOUARD RAOUX

Docteur en philosophie; ancien professeur de philosophie à l'Académie de Lausanne; fondateur et président de la Société d'hygiène et de végétarisme de Nice; président du Comité de la Société d'hygiène de Lausanne; membre honoraire de la Société végétarienne de France; auteur du *Tocsin des deux santés*, etc,

LAUSANNE

LIBRAIRIE IMER & PAYOT, RUE DE BOURG, 1
et chez l'Auteur, place Montbenon, 2

1881

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.

SECTION I.

Hygiène générale.

SECTION II.

Hygiène alimentaire naturelle ou régime végétarien.

INTRODUCTION

Aperçu historique. — But et plan de l'ouvrage. — Guide végétarien.

Le végétarisme empirique et involontaire a toujours été le régime de la grande majorité des hommes, surtout dans les contrées méridionales. Mais le végétarisme *raisonné* et refléchi n'a été mis en pratique que par des minorités instruites, en vue d'un but hygiénique, médical, moral ou religieux. Encore en vigueur dans plusieurs congrégations catholiques, ce régime n'a attiré l'attention publique que depuis une quarantaine d'années, surtout aux Etats-Unis, en Angleterre et en Allemagne.

Ce n'est que depuis quelques années que cette importante réforme a fait son apparition dans les *pays de langue française:* à Lausanne, en 1877, par les conférences du docteur Dock, de St-Gall ; à Nice, en 1879, par les conférences du professeur Raoux et par la société qu'il y organisa ; à Paris, en 1880 et 1881, par la remarquable thèse de Madame Kingsford ; par la fondation de la *Société végétarienne de France,* sous la présidence des docteurs Hureau de Villeneuve et Goyard, et par la

création d'une revue mensuelle intitulée la *Réforme alimentaire.*

Ces trois centres de rayonnement végétarien sont très favorablement placés pour agir sur les pays dont nous venons de parler, s'ils savent utiliser leurs ressources locales [1], et mettre à profit les bons conseils des hygiénistes et des médecins distingués qui se sont dévoués à la propagande de cette œuvre philanthropique.

Les pages qui suivent ont pour but de faciliter et d'activer partout cette propagande :

En combattant les principales causes qui l'ont entravée jusqu'à ce jour, savoir les *idées fausses* répandues sur cette réforme, par l'ignorance ou la calomnie; les *erreurs* et les *exagérations*, de quelques végétariens exclusifs, ou insuffisamment renseignés ; les illusions de ceux qui s'imaginent pouvoir se passer des autres facteurs de l'*hygiène générale ;*

En réfutant les *objections* spécieuses de la routine et de la fausse science ;

En signalant les *dangers de la zoophagie ;*

En attirant l'attention publique sur les *avanta-*

[1] A Nice, la *Science libre* et l'établissement *Dynamothérapique* du Dr Desjardins ; à Paris, la Société végétarienne et la *Réforme alimentaire*; à Lausanne, la Société végétarienne et la Pension hygiénique du *Cèdre.*

ges sanitaires, moraux, intellectuels, économiques, sociaux et religieux du régime végétarien;

Enfin en donnant des indications pratiques sur les *précautions* à prendre pour passer d'un régime à un autre; sur la *richesse* du végétarisme; sur la *composition chimique* de ses principaux aliments, et sur les principes généraux qui doivent présider à leur *choix* et à leur *préparation*.

Les auteurs se flattent toujours de combler d'importantes lacunes, quand ils publient un livre avec un titre nouveau. Si nous sommes victime d'une illusion à l'endroit de la bibliographie anglaise ou allemande, nous croyons ne pas l'être à propos des ouvrages publiés en langue française.

Du reste le lecteur jugera lui-même si celui-ci renferme assez d'idées nouvelles et assez d'indications pratiques pour mériter le titre de Manuel ou de *guide végétarien*, titre dont l'auteur a cherché à le rendre digne.

Lausanne, 24 juillet 1881.

PREMIÈRE SECTION

DE L'HYGIÈNE GÉNÉRALE

Dégénérescence physique et morale. — Tableau synoptique. — Ministère de la santé publique. — Enseignement obligatoire de l'hygiène. — Moniteur officiel de la santé, etc.

L'homme se distingue de l'animal non seulement par ses facultés *rationnelles, morales* et *religieuses,* qui lui permettent de concevoir et de chercher l'idéal, mais encore par sa faculté d'*intempérance* universelle.

Tandis que les êtres privés de raison sont retenus par l'*instinct* dans les limites de leur développement normal, et ne connaissent les *excès* que dans l'état de domesticité, l'homme se laisse souvent détourner de la voie de sa destinée par les mirages de son imagination et la violence de ses réactions passionnelles.

Cette surexcitation intermittente, qui provient sans doute de la parcelle d'*infini* mêlée à sa nature, se traduit par des aspirations et des désirs insatiables dans tous les domaines de son activité.

De là des intempérances du côté de l'animalité, (aliments, boissons, luxure), et des intempérances dans la direction de l'idéal (hypothèses, rêveries,

superstitions, mysticisme, dogmatismes absurdes, etc., etc.).

Toute l'histoire de l'antiquité et des temps modernes est remplie des malheurs accumulés sur les peuples par ces *excès* du corps et de l'âme; par ces intempérances de la matière et de l'esprit, depuis les dégradations, les vices, les crimes individuels, jusqu'aux discordes civiles, aux guerres internationales, aux déchirements et aux luttes sanglantes de la religion.

Sous l'influence d'une prédominance nerveuse de plus en plus prononcée, d'une mauvaise hygiène, d'une éducation vicieuse, et de diverses autres causes perturbatrices, cette double surexcitation a pris aujourd'hui un développement considérable dans les grands centres de population, et se propage dans les campagnes avec une rapidité inquiétante.

La *faiblesse* et la *maladie* accompagnent généralement ce *nervosisme* et le rendent encore plus pernicieux en l'aggravant.

C'est donc à ces causes premières du mal qu'il faut, avant tout, livrer bataille, à l'exemple des prêtres, des philosophes et des médecins de l'antiquité [1], sans négliger toutefois les autres réformes depuis longtemps attendues dans les divers

[1] Zoroastre; Confucius; Moïse; Lycurgue; Solon; Pythagore; Hippocrate; Galien; Plutarque; le roi Numa, etc.

domaines de l'*éducation,* de la *politique,* de l'*économie sociale,* de la *religion,* etc.

La science qui fournit les meilleures armes pour combattre ces redoutables ennemis, c'est l'*hygiène.*

Munie d'un épais *bouclier* pour la défensive et d'une vaillante *épée* pour la bataille, l'hygiène fournit des moyens assurés de prévenir, d'atténuer ou de guérir un grand nombre de ces désordres physiologiques et psychologiques.

L'expérience a prononcé depuis longtemps sur la valeur préservatrice et thérapeutique de cette science. Le cadre de ce travail ne nous permettant pas d'en donner ici la démonstration, nous renverrons les lecteurs aux nombreux ouvrages relatifs à ce sujet, nous contentant du tableau synoptique suivant, qui résume la matière d'un volume, et qui indique la place du *végétarisme* dans le vaste champ de la science et de l'art de la santé.

(Voir ci-contre le tableau de l'hygiène générale.)

En présence du vaste domaine sur lequel l'hygiène étend son empire ; en songeant aux *maux* innombrables qu'elle pourrait prévenir, atténuer ou guérir, et aux *biens* non moins nombreux qu'elle pourrait augmenter ou produire dans la société contemporaine, on se sent humilié du rôle qu'on fait jouer et du rang qu'on assigne à la plus importante des connaissances humaines.

Nos descendants n'en croiront pas leurs yeux, quand ils compareront les merveilles de nos sciences, de nos arts et de notre industrie, et les honneurs dont on les entoure, avec l'indifférence, l'abandon, l'oubli et quelquefois le dédain que rencontre aujourd'hui l'hygiène.

Ils ne pourront jamais comprendre qu'au lieu d'*intéresser* nos médecins à la santé publique en les faisant rétribuer par l'Etat, nous ayons eu la naïveté de les intéresser précisément à la *multiplication* et *à la durée* des maladies [1].

Ce qui les étonnera le plus, c'est qu'avec le luxe numérique de nos *Ministères*, tous largement dotés par le budget, nous n'ayons pas eu l'esprit d'en fonder un pour la *santé publique*. Nous gaspillons des milliards pour faire massacrer des millions

[1] Voir le spirituel et remarquable ouvrage du Dr Combes *(La Médecine et les Médecins en France)*, dans lequel l'auteur plaide éloquemment la cause de cette urgente innovation. 1 vol. de 436 pages, chez Delahaye, à Paris, 1869. Prix : 4 fr.

d'hommes, et nous fermons nos oreilles et nos bourses à ceux qui nous parlent d'un nouveau budget pour combattre la *misère matérielle* et la *misère morale,* en faisant diminuer le nombre des invalides, des infirmes, des malades et des parasites, et en multipliant celui des travailleurs productifs.

Leur surprise ne sera pas non plus médiocre, lorsqu'ils constateront dans les programmes pléthoriques de nos écoles hautes et basses, l'absence totale de *l'enseignement hygiénique*, ou la place dérisoire qu'on daigne lui accorder dans quelques rares établissements.

Que les amis du bien public unissent donc leurs efforts pour relever les autels de la déesse des deux santés, à laquelle les Athéniens consacrèrent jadis un temple sous le nom de *Minerve hygéenne*[1].

Comme nous l'avons indiqué dans une précédente publication[2], ce but serait atteint par les innovations suivantes, sur lesquelles nous attirons de nouveau l'attention publique :

[1] « A une certaine époque, la personnalité d'Hygie, déesse » de la santé, disparut et s'absorba par une fiction pleine » de justesse dans celle de Minerve, qui devint l'objet d'un » culte spécial sous le nom de *Minerve hygéenne.* Ainsi » était consacrée l'hyménée de la *sagesse*, c'est-à-dire de » la *modération* avec la *santé.* »

(Discours du Dr Fonssagrives, à Montpellier, p. 16.)

[2] Le *Tocsin des deux santés*, p. 94 à 102.

1° *Création d'un Ministère de la Santé,* avec un budget suffisant pour répondre aux nombreuses exigences de ce service ;

2° *Enseignement obligatoire de l'hygiène* dans les écoles des deux sexes, depuis l'école primaire jusqu'à l'Université ;

3° *Publication d'un journal d'hygiène populaire,* distribué gratuitement à toutes les communes, à toutes les écoles et à toutes les sociétés. *(Moniteur officiel de la santé.)*

4° *Rétribution des médecins par l'Etat*, dans le double intérêt des malades et des médecins eux-mêmes, comme l'a si clairement démontré le Dr Combes ;

5° *Admission des femmes* docteurs en médecine et en chirurgie, dans les hôpitaux et dans la clientèle privée ;

6° Création de *Sociétés d'hygiène* faisant appel à toutes les bonnes volontés, donnant des conférences, organisant des cours, publiant des brochures de propagande, possédant des bibliothèques circulantes et s'intéressant à la *réforme alimentaire* connue sous le nom de *végétarisme.*

Vu l'extrême importance de cette dernière réforme, encore peu connue et très mal jugée dans les pays de langue française, nous lui consacrerons la principale partie de cette publication.

SECONDE SECTION

DE L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE NATURELLE OU DU RÉGIME VÉGÉTARIEN

Le végétarisme n'aurait pas de raison d'être, si l'on n'avait aucun motif sérieux de renoncer au régime de la chair et du sang, en si grand honneur aujourd'hui.

Il faut donc examiner avant tout la valeur et la portée de ces motifs.

CHAPITRE I

Dangers de la zoophagie et des excitants qu'elle appelle. — Principaux motifs d'abstention.

Les végétariens ont écrit des volumes sur les *motifs* hygiéniques, économiques, moraux, sociaux et religieux qui doivent déterminer l'homme à s'abstenir du régime sanglant.

La Société de Manchester, fondée en 1847, porte le nombre de ces motifs au chiffre de vingt-quatre.

Il n'en faudra pas autant à un lecteur sérieux pour abandonner la zoophagie, à moins que sa raison n'abdique devant les injonctions de sa sensualité.

Bornons-nous donc aux principaux motifs qui

doivent nous engager à ne pas convertir notre estomac en nécropole.

1° La chair la plus saine et la plus irréprochable d'un animal qu'on vient d'égorger contient trois sortes de matériaux :

Des matériaux de nutrition momentanément fixés dans le corps de l'animal ;

Des sécrétions destinées à des usages internes (salive, suc gastrique, suc pancréatique, bile, fiel, synovie, mucosités, cérosités, etc.).

Enfin, des substances en voie d'*élimination* ou d'*expulsion* (sueur, urine, matières excrémentitielles, atomes usés, glaires, pituites, produits de *dénutrition* ou de *désassimilation* contenant plusieurs poisons semblables à la nicotine du tabac) [1].

En mangeant de la chair, nous faisons donc *entrer* dans notre corps des matériaux usés, des résidus de dépuration organique, des substances qui allaient *sortir* d'un autre corps. La nature déclarait ces substances nuisibles, puisqu'elle les expulsait, et nous leur ouvrons, à deux battants, les portes de notre organisme. Elle les rendait répugnantes à la vue et à l'odorat, et nous appelons à notre aide l'art culinaire pour faire accepter à notre palais tous ces produits de sécrétion dépurative.

Voilà ce que nous ingérons quand un animal vient d'expirer. Voyons ce qui s'y ajoute bientôt après.

[1] Créatine, créatinine, xanthine, protagon, tyrosine, cholestérine, etc.

2° A peine la vie a-t-elle abandonné un corps, que les forces physiques et chimiques se précipitent à l'envi sur cette proie pour s'en disputer les atomes. C'est le démon de la *décomposition*, comme dit le Dr Sonderegger, qui entre en scène et qui commence son œuvre de transformation par la désagrégation moléculaire et la fermentation, en vue de la formation de nouveaux produits.

Cette *mortification* des viandes, poussée même jusqu'au *faisandage* par certains gourmets, ne se trahit pas toujours par des signes sensibles. Mais qu'elle saisisse l'odorat ou qu'elle lui échappe, elle n'en constitue pas moins un aliment à demi décomposé, une matière à demi corrompue.

3° Lorsque ces viandes ont par trop dépassé les limites de la *mortification* et du *faisandage,* et offensent décidément la vue et l'odorat, l'art culinaire et la chimie industrielle interviennent pour les débarrasser de leurs parfums, et masquer leurs aromes par d'autres substances non moins suspectes. On les désinfecte; on les colore en rose; on les ensevelit sous d'épaisses couches de condiments; on les noie dans des sauces savantes, et la gastronomie applaudit.

Cette double conspiration de la chimie et de la cuisine pour l'empoisonnement quotidien des consommateurs serait encore bien plus redoutable si la police sanitaire, qui ferme trop souvent les yeux, ne se décidait pas de temps en temps à les ouvrir.

« Dans le seul mois d'octobre 1879, dit Mme Kingsford, la quantité de viande putréfiée saisie par la police, au Marché central de Londres, fut de sept

tonneaux et demi [1].... Dans une seule visite, la police confisqua à Paris plus de dix mille pièces de charcuterie avariée. Ces jambons, saucissons, cervelas, à moitié pourris, furent placés sur vingt charrettes et jetés dans les bassins de Montfaucon. » (Chevallier, I, 228.)

Si de pareils empoisonnements peuvent se produire dans des villes aussi surveillées que Londres et Paris, que doit-il se passer dans les localités où la police sanitaire est incompétente, complaisante, distraite ou nulle ?

4° Aux dangers des viandes *fraîches*, *mortifiées*, *faisandées*, manifestement *corrompues* ou *désinfectées* par des procédés chimiques, rarement inoffensifs, ajoutons maintenant les propriétés malfaisantes des chairs d'animaux *surmenés, torturés* avant ou pendant l'abattage.

Car ce que le public ignore et ce que l'on devrait porter à la connaissance de tous, c'est que la chair d'un animal qui a beaucoup ou longtemps *souffert avant de mourir,* devient habituellement très malsaine, et peut occasionner quelquefois des empoisonnements.

Les actes de brutalité qui précèdent l'arrivée aux abattoirs ; les tortures infligées à des animaux garrottés, suspendus par les pieds à des charrettes cahotantes ; entassés et asphyxiés dans des cages et des caisses trop étroites ; privés de nourriture et de boisson pendant plusieurs jours ; tous ces actes de sauvagerie que des pays civilisés devraient

[1] Voir sa thèse de doctorat, à la Bibliographie, page 91.

2

rougir de tolérer, jettent une telle perturbation dans la circulation, les sécrétions et toute l'économie de ces malheureuses victimes, que leur sang, leur lymphe, leurs humeurs, leurs chairs, contractent des propriétés malfaisantes et souvent toxiques. Ces agonies atroces développent dans ces corps meurtris et affolés de douleur, des sortes de virus qui ne sont pas sans analogie avec celui de la rage[1].

En présence de pareils scandales et de pareils dangers, on se demande où sont les yeux et les oreilles de la police et des sociétés dites *protectrices des animaux.*

5° Si l'on s'expose à de semblables chances morbides en consommant des animaux en état de santé, le danger devient bien plus grand encore, s'il s'agit d'animaux atteints de maladies plus ou moins transmissibles à l'homme.

D'après les statistiques les plus dignes de confiance, le chiffre des *animaux malades* livrés à la consommation en France et en Angleterre, s'élève à environ *vingt pour cent.*

Ce chiffre serait plus élevé si toutes les constatations *morbides* pouvaient être faites, car il n'est pas douteux que certains marchands de bétail, marchands de comestibles, bouchers, restaurateurs, hôtels en concurrence de bon marché, dissimulent avec soin et trop souvent avec succès, ces coupa-

[1] On cite un cas de rage produite chez un boucher par la morsure d'un animal surmené et torturé avant l'abattage.

bles spéculations faites au détriment de la santé publique[1] ?

N'oublions pas d'ajouter ici le cas indubitablement pathologique qu'on appelle l'*engraissement* artificiel ; car cette accumulation anormale de tissu adipeux dans les mailles distendues du tissu cellulaire, accumulation obtenue trop souvent au moyen de procédés barbares, est un véritable *état morbide*, auquel il faut joindre les perturbations fonctionnelles occasionnées par les douleurs que l'on inflige à ces malheureuses victimes de la gastronomie[2].

Si quelques sujets robustes échappent momentanément à ces influences pathologiques, la plupart des consommateurs ne tardent pas à s'en apercevoir. Heureux quand ils s'en aperçoivent assez tôt pour se guérir des maladies transmises, et pour éviter un funèbre dénouement.

6° Alors même qu'ils proviennent d'animaux irréprochables au point de vue de la santé, les cadavres des mammifères, des oiseaux, des poissons,

[1] Les principales maladies des mammifères sont, pour l'espèce bovine : le *typhus*, la *surlangue*, la *phthisie* et l'*angine gangreneuse ;* pour la race ovine : la *clavelée*, le *piétin*, le *tournis*, la *cachexie* et le *sang de rate ;* pour la race porcine : la *ladrerie*, la *trichynose*, le *charbon*, etc., etc.

Les maladies ne manquent pas non plus chez les animaux de basse-cour, la volaille, le gibier, les poissons et les mollusques.

[2] Empâtement de la volaille avec des entonnoirs ; immobilité dans les ténèbres ; pattes clouées devant un feu ardent pour faire gonfler le foie, etc., etc.

des reptiles, des crustacés et des mollusques n'ont rien de bien attrayant ni pour la vue ni pour l'odorat.

A plus forte raison, ce qui est le cas le plus ordinaire, lorsque ces cadavres proviennent d'animaux *malades*, *surmenés*, *torturés* ou lorsqu'ils ont passé par les diverses phases de la *mortification*, du *faisandage*, de la décomposition *parasitaire* et des manipulations *chimiques*.

Il faut alors masquer ces teintes et ces odeurs peu appéritives au moyen de sauces, de coulis, de civets, de jus, d'aromates et de condiments empruntés aux cinq parties du globe.

Ces artifices culinaires engendrent une *fausse faim* et une *soif factice* qui font nécessairement outrepasser les limites des besoins normaux, et ouvrent la porte aux deux intempérances de la *table* et de la *boisson*.

L'eau ne désaltère plus des muqueuses turgescentes et enflammées, et il faut l'aiguiser avec des liquides moins fades et plus généreux. Les boissons fermentées entrent en scène, et l'*intempérance alcoolique* frappe à la porte. Les vins et les liqueurs se succèdent, et sous l'influence de ces nouvelles excitations liquides, ajoutées aux excitations des viandes et des condiments accumulés, le système nerveux s'exalte, le cervelet, et la moelle épinière réveillent les aiguillons de la chair vivante, et une *troisième intempérance* vient fermer ce cercle fatal où les deux santés du corps et de l'âme trouvent si souvent leur tombeau [1].

[1] Cum Baccho et Cerere ardet Venus.

7° Mais la *sensualité zoophagique* ne se contente pas du présent. Elle s'ingénie à se ménager des jouissances de machoires dans le temps et dans l'espace, en mettant à contribution les deux hémisphères pour leur demander des produits nouveaux d'aspect, de forme et de saveur. De là les viandes comprimées, réduites en pâtes, en gelées, en tablettes, en essences, en marmelades, en jus, en coulis odorants, etc., qui circulent d'un pôle à l'autre sur les vaisseaux de l'ancien et du nouveau monde.

Si l'on ajoute à cette savante chimie alimentaire les anciens procédés de manipulation animale, tels que le *fumage* ou *boucanage*, les *salaisons,* les *saumures*, la *dessiccation*, etc., on aura une idée du nombre et de la variété des substances malsaines ou toxiques que le régime carnivore introduit dans l'organisme humain.

8° L'expérience a démontré que les grands mangeurs de viande sont *beaucoup plus accessibles que les végétariens aux influences épidémiques et contagieuses*. La théorie en donne une facile explication dans le fait que les miasmes morbides et les virus trouvent un terrain merveilleusement préparé dans des corps remplis d'humeurs et saturés de substances mal élaborées, malsaines ou déjà à demi fermentées et décomposées. Le plus léger contact provoque l'explosion, comme le frottement de l'allumette sur la préparation chimique.

9° La zoophagie ne produit pas seulement une plus grande aptitude à contracter les maladies épidémiques ; elle est encore une cause très positive

de *multiplication* et *d'aggravation* des maladies aiguës et des maladies chroniques.

Les médecins les plus enthousiastes du régime sanglant, en conviennent franchement pour la *goutte,* la *gravelle,* la *pierre,* les *coliques néphrétiques,* les maladies du *foie,* le *scorbut,* le *ténia,* la *trichinose,* certaines affections *vermineuses,* etc.

Les docteurs végétariens ont beaucoup augmenté ce *catalogue pathologique,* et ils en donnent pour démonstration irréfutable le fait que les maladies ajoutées à la liste officielle, se *guérissent* par la suspension du régime carnivore, et *persistent* ou s'*aggravent* par le maintien ou l'augmentation des doses ordinaires de chair et de bouillon [1].

Une preuve non moins frappante des influences morbides de la nourriture animale, c'est que ceux qui s'en abstiennent complètement sont moins souvent malades; guérissent plus rapidement et fournissent plus d'exemples de longévité, non seulement que les zoophages intempérants, mais même que les zoophages ordinaires.

A moins d'une sobriété exceptionnelle comme celle du célèbre Cornaro de Venise, la comparaison des deux régimes sera toujours entièrement favorable au végétarisme.

Car nous concédons sans difficulté qu'un *omni-*

[1] Succès obtenus par les docteurs Rendu et Semola pour les maladies des *reins;* par les docteurs Lehmann, Parker et Craigie, pour le *rhumatisme;* par les docteurs Buchan, Lambe, Bannister, Pemberston, Kingsford, pour la *phthisie* et les *scrofules,* etc., etc.

vore sobre sera plus rarement malade et guérira plus rapidement qu'un *végétarien intempérant.*

10° L'extrême importance des *dents* pour la trituration convenable des aliments, et par conséquent pour une bonne digestion, mérite ici une mention spéciale. Il est démontré en effet, par l'observation de tous les temps et dans tous les pays, que les mangeurs de chair ont de très bonne heure les gencives douloureuses, et les dents gâtées, ébranlées ou détruites par la carie ou par le fer des chirurgiens ; tandis que les végétariens de naissance conservent habituellement les leurs jusqu'à un âge très avancé.

11° Les épices et les condiments inséparables de l'alimentation animale, émoussent peu à peu la sensibilité *olfactive* comme la sensibilité *gustative*, et portent les zoophages à aiguiser l'air avec du *tabac* ou de l'*opium*, comme ils avaient imaginé d'aiguiser l'eau ou même de la remplacer totalement au moyen de l'*alcool.* L'air le plus pur n'impressionne plus leurs papilles nerveuses, et ils lui donnent du mordant en le saturant de *nicotine*, de *morphine*, de jusquiame ou d'un autre poison.

Et comme la fumée la plus épaisse ne contente pas toujours leur sensualité olfactive et palatale, ils remplissent leurs bouches et leurs narines de la célèbre poudre de Nicot qui s'introduit ainsi dans leur corps par plusieurs muqueuses à la fois.

La *chair* appelle les *condiments;* les condiments appellent l'*alcool;* l'alcool appelle le *tabac;* le tabac desséchant la gorge, appelle de nouveau la

soif, fatal cercle vicieux dans lequel tourne le carnivore, et duquel il ne peut plus sortir.

C'est ainsi que tous les excitants les plus pernicieux s'attirent comme les molécules de la matière en raison directe de la sottise humaine, et en raison inverse des deux santés du corps et de l'âme.

12° A ces nombreux motifs d'abstention zoophagique, n'oublions pas d'ajouter la raison d'*économie*, si capitale pour les multitudes, surtout à une époque de renchérissement universel et progressif de tous les objets nécessaires à la vie matérielle.

Vu l'importance de la question, nous lui consacrerons plus loin un chapitre spécial (page 73).

13° Sans prétendre que la sobriété soit absolument incompatible avec l'usage habituel de la nourriture animale, on ne saurait nier que les richesses de la zoophagie (boucherie, charcuterie, volaille, gibier, poissons et mollusques) ne soumettent la sensualité humaine à des épreuves singulièrement dangereuses.

Car on a beau voir la goutte, la gravelle, la gastrite, l'apoplexie, etc., en embuscade sous chaque plat; on a beau se dire comme Beaumarchais : « que le gastronome creuse quotidiennement sa tombe avec ses dents, » la voix de la sensualité impose silence à toutes les autres, et les perfidies culinaires achèvent bientôt la défaite.

Le régime végétarien ne détruit pas toujours chez l'homme l'intempérance alimentaire dont l'instinct préserve l'animal; mais il la rend infiniment plus rare, en supprimant les principales causes qui

la produisent, savoir les *excitants* contenus dans la viande elle-même, dans le bouillon, dans les graisses variées, les jus, les extraits et les nombreux condiments inséparables de la zoophagie.

Ceux qui répondent qu'ils échappent à tous ces dangers en se restreignant à un petit volume de viande chaque jour, se font une singulière illusion sur la *quantité réelle* de substance animale qui entre dans leur corps. Car il faut ajouter à la *dose visible* sur l'assiette les doses *invisibles* contenues dans les bouillons, les consommés, les jus de rôti, les graisses de volaille et de porc, les tablettes, les condensations et les sauces azotées qui accompagnent ces rations visibles et qui saturent souvent les légumes et les autres mets.

En faisant toutes ces additions, le zoophage le plus modéré trouvera qu'il a consommé chaque jour une quantité très respectable de *substances animales* et d'*excitants* inséparables de ces substances.

Il ne se sera pas rendu coupable d'intempérance, parce qu'il n'a pas eu conscience d'un désordre ou d'un excès alimentaire. Mais il sera sorti, en réalité, des bornes du régime normal ou naturel, et sera nécessairement exposé à toutes les fâcheuses conséquences de ces infractions diététiques.

On peut donc dire que chez les végétariens la *sobriété est la règle et l'intempérance l'exception;* tandis que chez les zoophages, c'est *l'intempérance qui est la règle, et la sobriété l'exception.*

14° Puisque ce sont les femmes qui plaident avec le plus de ténacité en faveur du pot-au-feu et

du beefteak, faisons-leur ici une révélation qui leur donnera sûrement à réfléchir.

Apprenez donc, omnivores intransigeantes, que le régime de la chair et du sang n'est rien moins que favorable à la beauté des formes, à l'éclat du teint, et à la fraîcheur du visage. Sachez qu'en thèse générale, et sauf de rares exceptions, cette nourriture excitante, accompagnée de son cortége habituel de condiments solides et liquides, provoque sur la peau des afflux sanguins, des éruptions, des taches, des rides prématurées, des teintes terreuses ou coupe-rosées très médiocrement esthétiques. Car tous ces atomes usés, sécrétés, *expulsés* des corps des animaux, et que vous avez violemment contraints de *rentrer* dans un autre organisme, se vengent de cette nouvelle captivité en venant former des milliers de volcans invisibles en éruption permanente sur toutes les surfaces de vos personnes.

Il existe même des influences moins extérieures et plus accentuées, que le crayon de Lavater a très pittoresquement représentées dans ses parallèles frappants entre les *physionomies animales* et certaines *physionomies humaines* [1].

Enfin, la science moderne a humilié notre orgueil en donnant une éclatante confirmation aux hypothèses de Gléïzès, à l'endroit des ferments d'animalité qui existent dans l'être humain, et qui se manifestent dans les yeux et sur tous les traits du visage. Bien qu'elles aient été souvent exagérées,

[1] Voir son traité de physionomie.

ces influences de la mère sur l'enfant, pendant les phases de son ascension au travers de toute l'échelle zoologique, n'en sont pas moins incontestables et très dignes d'attirer l'attention de tous ceux qui s'occupent sérieusement d'esthétique humaine [1].

Les motifs qui précèdent sont loin d'avoir épuisé le sujet, car on a encore invoqué les considérations *sentimentales, religieuses, théologiques* même, etc. Mais le lecteur qui n'aura pas été convaincu par les raisons déjà exposées rentre évidemment dans la catégorie des inconvertissables, et nous avons mieux à faire qu'à perdre ici du temps à prolonger avec lui un débat inutile.

CHAPITRE II.

De la richesse alimentaire du véritable régime végétarien.

Que de malheureux cerveaux dans lesquels n'est jamais tombé un rayon d'hygiène, s'imaginent que l'humanité périrait si l'on supprimait le tournebroche et l'abattoir, personne n'en sera surpris. Mais que des gens instruits et même des médecins partagent ces naïves terreurs et croient sérieusement que le végétarisme suspendrait sur nos têtes

[1] Voir tous les traités d'*embryogénie* humaine, ainsi que le remarquable ouvrage de M. de Frarière ayant pour titre : *Les influences maternelles ou l'éducation antérieure à la naissance.* (1 vol. de 356 pages, chez Didier, à Paris, prix : 4 fr.)

l'épée de la consomption et de l'*anémie*, c'est ce qui ne peut s'expliquer que par une singulière dose de *routine* ou de *sensualité*, à moins que la *mauvaise* foi ne se soit mise aussi de la partie.

Essayons toutefois de calmer les perplexités culinaires des uns et les appréhensions physiologiques des autres, en donnant un rapide aperçu de la richesse alimentaire du *véritable végétarisme*, car nous n'avons pas à nous occuper ici du végétarisme empirique et fantaisiste que l'ignorance a baptisé *légumisme*.

Le règne végétal est riche à la fois, et par le *nombre* des aliments qu'il fournit à l'homme, et par la *quantité* de matières assimilables qu'il contient.

La première richesse n'a besoin d'autre démonstration que la vue du tableau synoptique (page 37).

La seconde est constatée par toutes les analyses chimiques qui trouvent, dans les végétaux, les *quatre classes* de substances nécessaires à l'entretien de la vie normale (ce qui n'a pas lieu pour la nourriture animale où manquent les *substances respiratoires* (c'est-à-dire la fécule, le sucre, la gomme, etc.).

Au point de vue chimique ou nutritif, les végétaux sont donc des aliments *quaternaires*, tandis que la chair n'est qu'un aliment *ternaire*, incapable de suffire seul aux besoins normaux de l'organisme.

[1] Substances *azotées*, *amylacées*, *grasses* et *minérales* (voir le chap. IV).

N'oublions pas cette différence fondamentale des deux régimes qui suffirait, à elle seule, pour trancher la question de la supériorité alimentaire du premier.

Les *quaternaires* les plus riches se trouvent dans les dernières élaborations des végétaux, c'est-à-dire dans les *fruits* et surtout dans leurs *graines*.

Les graines ou les semences peuvent se diviser en trois groupes, suivant qu'elles ont mûri à la lumière blanche *(graminées)* ; à la lumière verte *(légumineuses)*, ou dans les ténèbres (amandes, noyaux, etc.).

1° La famille des *graminées* doit occuper ici la place d'honneur, car c'est un aliment complet, qui suffit, à lui seul, pour réparer les pertes ordinaires de l'organisme, et pour lui fournir les substances *azotées* ou proteïques, les substances *respiratoires*, les substances *grasses* et les matières *minérales* dont il a besoin pour la nutrition normale.

Une seule de ces céréales nourrit des populations entières. Nous ne serons donc pas en danger d'anémie ou d'insuffisance alimentaire quand nous aurons à notre disposition le *froment* et ses espèces variées, le *seigle,* l'*orge,* le *riz,* l'*avoine*, le *maïs* ou blé de Turquie, le *sorgho*, le *millet* et les autres graminées que les progrès de l'agriculture pourront encore introduire dans la consommation publique.

2° D'autres graines très riches en matière nutritive et qui contiennent beaucoup plus d'azote que la viande, nous sont fournies par l'importante fa-

mille des *légumineuses*. Les semences de ces dycotilédones mûrissent à la lumière verte, dans des enveloppes appelées gousses et comestibles à l'état frais.

Les principales légumineuses alimentaires sont les *lentilles;* les *pois;* les *haricots;* les *fèves;* les *Sojas* ou pois oléagineux; les *Gesses* ou lentilles du Canada; les *Vesces* ou lentilles d'Espagne; les *lothiers* ou lothus; l'*Arachis,* etc. (Voir le tableau.)

3° Nous trouvons dans un troisième groupe, que l'on place à tort parmi les fruits proprement dits, des graines ou des semences très nourrissantes, entourées de péricarpes fibreux, opaques, ligneux et plus ou moins épais. Les plus importantes sont les *châtaignes,* les *amandes,* les *noix,* les *noisettes,* le *cacao,* etc., etc.

Il est probable que l'on pourra utiliser un jour les glands des pays tempérés, les fruits du marronnier d'Inde[1] et les noyaux ou amandes des prunes, pêches, abricots, cerises, dattes, olives, etc., dont on ne mange aujourd'hui que les péricarpes.

4° Après les *graines* ou les *semences,* point culminant de l'élaboration végétale, et par conséquent de la valeur nutritive, les *péricarpes* ou les *fruits* fournissent encore d'importants matériaux à l'alimentation.

Le nombre des fruits comestibles est tellement considérable, que ni les botanistes, ni les hygié-

[1] MM. Flandin et Belloc ont proposé des moyens faciles de séparer, dans les marrons, la fécule d'avec le principe amer et astringent.

nistes, ne sont parvenus à en donner une classification satisfaisante.

En attendant qu'ils se soient mis d'accord, nous adopterons la classification la plus pratique, qui groupe les fruits suivant la prédominance du *sucre,* des *acides*, de l'*huile,* du *tannin* ou de l'*eau* qu'ils contiennent.

5° La réunion des graines et des péricarpes fournit une nouvelle classe d'aliments quaternaires, auxquels on peut ajouter les réceptacles comestibles (fraises et figues) et les fruits appelés baies (raisins, groseilles, framboises, cassis, mûres, myrtilles, tomates, etc.).

6° Après les fruits qui se développent sous l'influence attractive du *soleil,* l'ordre de *nutritivité* ou de valeur alimentaire appelle le groupe des *fruits souterrains,* qui se forment dans les ténèbres, sous l'action attractive du globe.

Ce sont les *racines,* les *bulbes* et les *tubercules,* parties moins élaborées et quaternaires moins riches, sauf exception, que les fruits solaires, mais d'une valeur nutritive réelle.

Quelques-uns de ces produits sont plutôt utilisés comme condiments que comme aliments. (Voir le tableau.)

7° Entre les *fruits* et les *racines,* l'homme trouve encore de nombreux matériaux de nutrition dans les *tiges* et les *feuilles* ou les légumes herbacés. Mais ces aliments sont généralement moins nourrissants que les fruits et les racines, parce que l'élaboration vitale y est moins active et moins prolongée.

Les tiges et les feuilles sont, en effet, des sortes d'ébauches végétales, des acheminements au fruit, qui est le but ou la destinée finale de l'évolution organique. Ce sont des fruits en espérance, mais en réalité des *herbes* plus ou moins pauvres en substances azotées, féculentes, sucrées, grasses, minérales et généralement très riches en eau.

Ces aliments sont donc les plus incomplets ou les plus insuffisants de la série végétale, et il est fort regrettable que le célèbre auteur de la *Thalysie* ait eu la mauvaise inspiration d'employer le mot *régime des herbes,* puisque ce mot a fourni à l'ignorance et au dénigrement le terme encore plus faux de *légumisme.*

Car tous les vrais végétariens reconnaissent que les légumes herbacés ne constituent que la partie la moins importante de leur régime.

8° Les *boutons* et les *fleurs* jouent actuellement un rôle peu important dans l'alimentation publique (artichauts, capucines, capres, acacia, sureau, populage, etc.); mais il est probable qu'on apprendra un jour à utiliser les masses énormes de corolles, d'étamines, de pollen, de calices et de réceptacles qu'on laisse perdre aujourd'hui fort mal à propos.

9° Les *exhudations et les sécrétions* de certains végétaux fournissent encore à l'homme de précieuses ressources alimentaires.

Tel est le *lait végétal* que l'on obtient par des incisions sur le tronc du *Palo di vaca* (arbre de la vache) ; sur le *Masaranduba;* sur le *Brosinum* galactodendron, etc.

A l'Exposition de Paris en 1878, on voyait dans

les vitrines de Venezuela (Amérique du Sud) le lait du Brosinum. L'analyse qui vient d'en être faite par M. Boussingault montre qu'il est supérieur au lait de vache, et que c'est avec la crême de celui-ci qu'il a le plus d'analogie.

Voici ce tableau comparatif :

	Crême de lait de vache.	Lait végétal.
Beurre	34	35
Sucre.	4	3
Phosphate, caséine, albumine.	3,5	4
Eau.	58	58

Abandonné à l'air libre, le *lait végétal* se couvre d'une membrane, qui, en s'épaississant, devient une sorte de fromage.

Le bois du *Masaranduba*, étant recherché pour la construction des navires, il y aurait un double avantage à essayer la transplantation de cet arbre précieux sur le littoral de la Méditerranée.

Tels sont encore la *manne* comestible, très abondante sur certains arbres; le miel végétal « répandu partout sur les fleurs des tropiques et sur les rochers stériles du nord »[1] ; le miel sécrété par les glandes nectaires sur le réceptacle des fleurs; le sucre de canne, d'érable et la gomme d'Arabie et du Sénégal; la sécrétion laiteuse du masaranduba;

[1] « On a trouvé dans une de ces Algues le *Pearl-Moss*, 21 % d'azote; 4,87 d'hydrogène; 21,80 de carbone; 2,51 de soufre, et 49,46 d'oxigène; outre cette substance analogue au salep et à l'arow-root, on trouve encore de la gelée, du mucus, des résines, une matière grasse, des sels et une petite quantité d'iode ».

le suc du papayer dont M. Wurtz a extrait, en 1877, la *papaïne,* véritable pepsine végétale qui jouit de la propriété de dissoudre les substances fibrineuses et albumineuses.

10° Le règne végétal nous fournit un dernier groupe de plantes comestibles d'une réelle valeur, dans les acotylédones ou les *cryptogames*, qui comprennent les *champignons,* plus riches en azote que la viande de boucherie, les *truffes* et la grande famille des *algues* marines ou *thalassiophytes* (végétaux de mer). »

« En Chine, au Japon, à Madagascar, au Cap, à Bourbon, au Chili, en Australie, etc., etc., les algues entrent dans l'alimentation publique..... »

« Sur certains marchés de l'Ecosse, ces plantes se vendent quotidiennement à profusion..... Dans le pays de Galles, le *pain d'algues*, ou Laver-Bread, est un mets traditionnel, qu'on dit remonter aux anciens Celtes. »

« En Islande, en Norwège, en Bretagne, les thalassiophytes sont également utilisés, et la mannite qu'on y trouve remplace, dans maint endroit, le sucre. [1] »

« C'est par quantités tenant du prodige que les algues pullulent, rougissant comme du sang le golfe Arabique, blanchissant le golfe de Guinée, colorant les mers en vert dans le golfe Persique et dans l'archipel des Canaries, en jaune entre la Chine et le Japon. »

« Plusieurs de ces algues dépassent en étendue

[1] *Thalysie,* de Gleïzès, tome I, p. 30.

les chênes d'Europe, les cèdres d'Afrique et les baobabs d'Asie [1]. »

Lorsque l'homme saura exploiter ces vastes prairies et ces immenses forêts sous-marines, le réseau des voies ferrées mettra tous les peuples du globe à l'abri de ces horribles *famines* qui les atteignent encore de nos jours.

Telles sont les *richesses alimentaires* fournies à l'homme par le règne végétal.

Beaucoup s'en sont contentés dans les temps anciens et s'en contentent encore aujourd'hui, car elles sont parfaitement suffisantes à l'entretien de la santé et à la double activité du corps et de l'esprit.

D'autres y ajoutent le *laitage,* les *œufs* et le *miel,* produits qui ne laissent ni du sang aux mains, ni des cadavres dans les entrailles, mais qui fournissentsouvent un complément précieux, soit comme aliments, soit comme simples condiments.

Toutefois, ils mettent de nombreuses conditions à l'admission de ces suppléments sur leur table.

1° Ainsi ils recommandent la plus grande vigilance à l'endroit de la *santé,* et du genre de nourriture du bétail qui a fourni le lait, la crême, le beurre et le fromage.

Ils signalent aussi les dangers des *falsifications* commerciales et des *altérations spontanées* de ces produits, fraudes et négligences si fréquentes de nos jours dans tous les pays.

[1] Utilité des Algues marines, par Alexandre Saint-Yves, librairie Leclerc, Paris, 1879. 2 fr.

2° Se souvenant du proverbe que les œufs du jour sont d'*or*, ceux de la veille d'*argent*, et les autres de *fer* et de *plomb*, les végétariens se tiennent soigneusement en garde contre les œufs d'un âge suspect, et se mettent en mesure de n'en consommer que de frais, en employant les meilleurs moyens de les conserver.

Ils proscrivent aussi les œufs provenant de volatiles entassés dans des lieux humides, malpropres, malsains et nourris avec des détritus de cuisine, des graisses ou des viandes à demi corrompues.

3° Les anciens Orientaux et surtout les Grecs, disciples de Pythagore, accordaient au *miel* une place d'honneur dans le régime alimentaire, et le considéraient comme très favorable au travail du corps et de l'esprit.

Suivant les espèces de fleurs qui le fournissent [1], l'altitude où se trouvent les ruches (vallées, collines ou hauts sommets), la saison de l'année, la pluie ou le ciel serein et la race des abeilles, le miel est très diversement composé, coloré, parfumé ou nourrissant. Il peut même provoquer des accidents si les abeilles ont butiné sur des fleurs vénéneuses.

Notre apiculture actuelle laisse perdre une énorme quantité de miel dans les fleurs et sur les plantes par le nombre insuffisant des ruchers et la négligence des flores locales. Une organisation scientifique de la *grande apiculture* dans les divers climats

[1] Olivier et sauge, miel d'(Algérie). — Lavande, thym, romarin et mélisse (Narbonne). — Genet et sarrasin (Bretagne). — Absinthe (Sardaigne et Corse). — Plantes fourragères (Gâtinais). — Roses (Ile de Crête), etc., etc.

Richesse alimentaire du régime végétarien.

Végétaux comestibles.

1. Phanérogames. I **FRUITS.**	A **GRAINES.** Aliments complets ou suffisants.	Famille des **graminées.**	Blés ou froments. — Seigle. — Orges. — Avoines. — Riz. — Maïs ou blé de Turquie. — Millet. — Sorgho, etc.
		Famille des **légumineuses.**	Lentille. — Pois. — Haricot. — Fève. — Soja. — Gesse ou lentille d'Espagne. — Vesce ou lentille du Canada. — Caroube ou fève de Pythagore. — Arachide, etc., etc.
		Autres familles.	Cacao. — Amande. — Noisette ou aveline. — Noix. — Pistache. — Châtaigne du Brésil ou noix de Para. — Châtaigne. — Gland doux. — Pignon. — Tournesol ou hélianthe. — Pavot. — Noix de coco, etc.
	B **PÉRICARPES.** Aliments incomplets ou insuffisants.	1. **Sucrés.**	Prune. — Pruneau. — Pêche. — Abricot. — Poire — Pomme. — Datte. — Jujube. — Ananas. — Goyave. — Cerise. — Rima ou fruit de l'arbre à pain. — Banane. — Lotus, etc.
		2. **Oléagineux.**	Olive. — Avocat, etc.
		3. **Acides.**	Orange. — Citron. — Grenade. — Griotte. — Epine vinette. — Cornouilles, etc.
		4. **Astringents.**	Coing. — Sorbe. — Corme. — Nèfle. — Alise. — Sapotille, etc.
		5. **Aqueux.**	Melon. — Courge. — Aubergine. — Concombre. — Potiron, etc.
	C **Graines et péricarpes réunis.**		Raisin. — Groseilles. — Framboise. — Cassis. — Mûre. — Meuron. — Tomate. — *Myrtille.* — *Fraise.* — *Figue, etc.*
II **Racines, bulbes et tubercules**		**Féculents.**	[illegible] noix. — Macusson ou gland de terre. — Glycine apios, etc.
		Sucrés.	Betterave. — Rave. — Choux-rave. — Carotte. — Navet. — Salsifis. — Scorsonaire. — Panais. — Chervis, etc.
		Divers.	Ail. — Oignon. — Radis. — Raifort. — Epine jaune. — Manioc. — Ullucus du Pérou, etc.
III **Tiges et feuilles.** Légumes verts ou herbacés			Epinard. — Oseille. — Chou. — Laitue. — Asperge. — Cresson. — Doucette ou mache. — Blette. — Cardon. — Rhubarbe. — Céleri. — Poireau. — Dent de lion. — Pourpier. — Cerfeuil. — Persil. — Chicorée. — Arroche, etc.
IV **Boutons et fleurs**			Artichaut. — Capre. — Capucine. — Populage. — Acacia. — Sureau, etc.
V **Exhudations et sécrétions**			Manne. — Sucre de canne. — Gomme. — Lait végétal du Palo de Vaca. — Suc du papayer. — Suc du Brosinum, etc.
2. Végétaux comestibles en totalité.		Cryptogames.	Champignons. — Truffes. — Algues marines ou thalassiophytes (fucus, varechs, ulves), etc.

ALIMENTS SUPPLÉMENTAIRES ET BOISSONS.

1º **Laitage** provenant d'animaux sains.
2º **Oeufs** d'oiseaux, de tortues et de poissons.
3º **Miel d'abeilles.** — Flores, altitudes et climats variés.
4º **Eau pure** et normalement minéralisée. — Infusions de plantes aromatiques.
5º **Vin** et **jus de fruits** non fermentés ou privés d'une partie de leur alcool par l'ébullition.

et aux différentes altitudes, avec semis et moyens appropriés pour faciliter les travaux des abeilles, fournirait à la consommation publique de précieuses et d'abondantes ressources alimentaires, tout en favorisant la fécondation des fleurs unisexuelles et par conséquent la multiplication des fruits.

L'Amérique commence à exploiter ce riche filon. Que l'Europe suive ce bon exemple. Les essaims d'abeilles coûtent moins à nourrir que les troupeaux de porcs, de moutons et de bœufs.

Résumons, dans un *tableau synoptique,* toute la richesse alimentaire du régime végétarien.

Voir ci-contre le tableau synoptique.

ARTICLE I

Richesse alimentaire des végétaux comparés entre eux et avec la nourriture animale.

Les plus importantes des quatre classes des substances alimentaires nécessaires à la vie normale, sont les substances appelées *respiratoires* ou *amylacées* [1], qui comprennent la fécule ou amidon, les divers sucres, les gommes, la dextrine, etc.

Il en faut, en effet, environ cinq fois plus que de matières *azotées* ou *albuminoïdes* pour réparer les pertes de l'organisme et pour entretenir la double activité du corps et de l'esprit.

C'est donc la colonne des carbo-hydrates qui doit occuper la première place dans un tableau compa-

[1] On les a aussi nommées *hydrates de charbon* ou *carbo-hydrates.*

ratif, et c'est par ordre de *décroissance* quantitative qu'il faut classer les divers aliments. C'est dans ce sens que nous modifierons les tableaux instructifs donnés par Mme Kingsford, d'après les docteurs Pavy, Church, Wolff et Knop, et les chimistes Payen, Fresénius et Letheby:

	Carbo-hydrates.	Matière azotée.	Hydro-carbonés.	Sels.	Eau.
Riz (l'état sec)	89.65	7.55	0.80	0.90	»
Seigle	78.155	12.50	2.25	2.60	»
Blé ordinaire	77.05	15.25	1.95	2.75	15.0
Orge	76.43	12.96	2.76	3.10	»
Farine d'orge	74.3	6.3	2.4	2.0	15.0
Farine de seigle	73.2	8.0	2.0	1.8	15.0
Blé du sud	67.112	22.75	2.61	3.2	12.0
Farine de maïs. Polenta. Tortilla.	65.1	11.1	8.1	1.7	14.0
Sarrasin	64.90	13.10	3.0	0.50	13,0
Figues sèches	65.9	6.1	0.9	2.3	17.5
Dates	65.3	6.6	0.2	1.6	20.8
Gruau d'avoine	63.8	12.6	5.6	3.0	15.0
Pois (secs)	58.7	23.8	2.1	2.1	8.3
Lentilles	56.0	25.2	2.6	2.3	11.5
Fêves	55.86	30.8	2.0	3.65	8.40
Haricots blancs	55.7	25.5	2.8	3.2	9.9
Marrons frais décortiqués	42.7	3.0	2.5	1.8	49.2
Pommes de terre	21.9	2.50	0.11	1.26	74.0
Bananes	19 (?)	4.820	0.632	0.791	73.900
Truffes noires	16 (?)	8.775	0.560	2.070	72.0
Carottes	14.5	1.3	0.2	1.0	83.0
Panais	14.14	1.1	0.5	1.0	82.0
Avelines	11.1	8.4	28.5	1.5	48.0
Noisettes décort.	11.7	24.5	50.0	1.8	7.5
Noix décortiq.	8.9	12.5	31.6	1.7	44.5
Navet	7.2	1.2	»	0.6	91.0
Choux	5.8	2.0	0.5	0.7	91.0
Champignons	3 (?)	4.680	0.396	0.458	91.010

On voit, d'après ce tableau, que les six aliments végétaux les plus riches en substances amylacées sont le *riz*, le *seigle*, le *blé ordinaire*, l'*orge*, le *blé du sud* et le *maïs*, et que les trois plus pauvres sont le *navet*, le *chou* et les *champignons*.

Les six aliments les plus riches en azote sont les *fèves*, les *haricots*, les *lentilles*, les *noisettes* décortiquées, les *pois secs* et le *blé du sud*, et les quatre plus pauvres sont le *chou*, la *carotte*, le *navet* et le *panais*.

En comparant les chiffres des trois autres colonnes, on pourra se rendre un compte exact de la richesse ou de la pauvreté des divers aliments en matières grasses, en substances minérales et en eau.

Le tableau que l'on trouvera dans le remarquable travail du professeur Mussa (page) donnera les quantités comparatives d'*acide phosphorique*. On y verra que les quatre aliments les plus riches en phosphore sont les *fèves*, les *pois*, le *seigle* et le *froment* non décortiqué, tandis que les quatre plus pauvres sont les haricots, les lentilles, la fleur de farine et le riz décortiqué (page 90).

Avec ces divers tableaux, il sera facile de combiner des mélanges hygiéniques en rapport avec les âges, les tempéraments, l'état de santé, la saison, le climat, l'idiosyncrasie, ou même des indications thérapeutiques s'il s'agit de malades.

Rien ne sera plus aisé que d'augmenter ou de diminuer les doses des substances *féculentes*, *azotées*, *grasses* ou *minérales*, suivant les besoins.

Les ménagères devront aussi consulter ces ta-

bleaux pour éviter une *rupture d'équilibre* entre les quatre bases alimentaires, et pour maintenir une *variété* nécessaire au bon fonctionnement de l'appareil digestif.

Ajoutons ici le tableau des aliments tirés du règne animal pour rendre frappante l'infériorité de la zoophagie, et pour lever tous les doutes et toutes les objections.

	Matière azotée.	Hydro-carbonés.	Sels.	Eau.
Fromage Parmesan . .	44.08	15.95	5.72	27.56
— Gruyère. . .	31.05	24.0	3.0	40.0
— Hollandais. .	29.43	27.54	»	36.10
— Roquefort . .	26.52	30.14	5.7	34.55
— Chester. . .	25.99	26.34	4.16	35.92
Blanc d'œuf.	20.4	»	1.6	78.0
Bœuf sans graisse . .	19.3	3.6	5.1	72.0
Mouton sans graisse. .	18.3	4.9	4.8	72.0
Poisson blanc	18.1	2.9	1.0	78.0
Veau	16.5	15.8	4.7	63.0
Poisson rouge (saumon).	16.1	5.5	1.4	77.0
Jaune d'œuf.	16.0	30.7	1.3	52.0
Huitres	14.010	1.515	2.695	80.385
Bœuf gras	14.8	29.8	4.4	51.0
Tripe	13.2	16.4	2.4	68.0
Mouton gras.	12.4	31.1	3.5	53.0
Moules	11.72	2.42	2,73	75.74
Porc gras.	9.8	48.9	2.3	39.0
Jambon séché	8.8	73.3	2.9	15.0
Lait de vache { Lactine 5, 2 }	4.1	3.9	0.8	86.0
Crême . . { Lactine 2, 8 }	2.7	26.7	1.8	66.0
Beurre.	»	83.0	2.0	15.0

On y remarquera l'*absence totale* de la plus importante des quatre classes de substances alimen-

taires, savoir, des substances *amylacées* ou des *carbo-hydratès*, ce qui réduit la zoophagie à des aliments *ternaires* incapables de maintenir seuls la vie, tandis que tous les aliments végétaux sont des *quaternaires* entièrement suffisants au bon fonctionnement de l'organisme.

En comparant ce tableau à celui des aliments tirés du règne végétal, on verra la richesse et la pauvreté relatives des quatre classes de substances nutritives, et l'on pourra se faire une juste idée de la valeur réelle de chaque régime.

On verra que même en mélangeant les deux régimes, les zoophages introduisent généralement dans leur corps trop de matières *azotées* et pas assez de matières amylacées (fécules, sucres, gommes, dextrine, etc.), ce qui produit ou aggrave un grand nombre de maladies.

On verra encore que la quantité de *phosphore* contenue dans les aliments végétaux est presque double de celle que renferme la nourriture animale, ce qui a des conséquences *psychologiques* qu'on a pu exagérer, mais qui n'en sont pas moins très réelles.

Enfin, on constatera, en consultant d'autres analyses, que la même supériorité existe aussi par rapport à l'*oxide de fer.*

Ce dernier fait est assez important et assez opposé aux idées reçues pour qu'il soit utile de reproduire ici la démonstration mathématique qu'en donne le professeur Mussa :

OXIDE DE FER DANS LES CENDRES.

De froment	0,68	De sang de bœuf .	0,71
De seigle	1,91	De sang de porc .	0,78
De pois	1,00	De chair de bœuf.	0,09
De lentilles	2,00	De chair de veau .	0,02

Voici la conclusion esthétique qu'en tire l'auteur :

« La couleur rosée des joues et des lèvres s'acquiert beaucoup plus facilement en se nourrissant de végétaux que de viande de boucherie » (p. 64).

En résumé, tous les aliments végétaux sont des *quaternaires,* tandis que la chair des animaux ne fournit que des substances *ternaires;*

Si quelques aliments végétaux contiennent moins d'*azote* que la chair, beaucoup de ces aliments en renferment davantage ;

Enfin, les aliments végétaux contiennent beaucoup plus de *phosphore* et de fer.

Que le lecteur juge maintenant si c'est le régime végétarien ou l'intelligence hygiénique des objectants qui mérite le reproche de *pauvreté.*

CHAPITRE III.

Du faux végétarisme et de ses dangers.

L'*ignorance,* la *légèreté,* la *gourmandise* et des *craintes* imaginaires font commettre aux transfuges du régime omnivore, plusieurs fautes qui ne sont pas toujours sans danger, et dont il ne sera pas inutile de mentionner ici les principales.

1º La faute la plus fréquente et la plus grave, est la *continuation de l'usage du pain blanc*, auquel les végétariens reprochent avec raison de ne pas contenir la partie la plus nutritive du grain, c'est-à-dire le *son ;*

De provoquer habituellement un *resserrement intestinal* très fâcheux pour la santé ;

De contenir ordinairement des *poussières minérales* provenant de la forte friction des meules, vu la grande finesse exigée pour la farine;

Enfin d'être souvent *falsifié,* soit à cause du prix élevé de cette fleur de farine, soit à cause des procédés chimiques employés par les boulangers pour obtenir la plus *grande blancheur* possible du pain.

En sa qualité d'aliment *complet*, renfermant en proportion convenable les *quatre substances* nécessaires à l'entretien de la vie[1], le pain de froment non dépouillé de sa partie corticale ou du *son* riche en matières protéïques et minérales, est la pierre angulaire du régime végétarien. Oublier le *pain naturel* ou le pain de *Graham*, c'est ouvrir imprudemment la porte à toutes les maladies résultant d'une *alimentation insuffisante*, telles que l'anémie, la chlorose, les scrofules, etc., sans parler de la constipation due à l'emploi de la fleur de farine.

2º Sous l'influence de la frayeur générale qu'inspire aujourd'hui l'*anémie*, les néophites se persua-

[1] Substances: 1º azotées, protéiques ou albuminoïdes; 2º respiratoires ou carbohydrates; 3º grasses ou hydrocarbonées ; 4º minérales, sous forme de sels de soude, de chaux, de soufre, de phosphore, de fer, etc.

dent souvent qu'il faut remplacer la *qualité* par la *quantité* et ils imposent à leur appareil digestif une tâche au-dessus de ses forces. Ignorant ce profond adage *que celui qui est trop nourri n'est pas assez nourri*[1], ils commettent de véritables excès alimentaires. Pour peu que la sensualité se mette de la partie, ce qui n'est pas rare, l'*intempérance végétarienne* remplace chez eux l'intempérance carnivore, et y produit ses conséquences ordinaires. Ils récriminent alors avec amertume contre le nouveau régime, l'accusant de tous les maux qui n'ont d'autre cause que leur ignorance ou leur sensualité.

3° Craignant toujours de mourir d'inanition, et voyant l'épée de l'anémie incessamment suspendue sur leur tête, d'autres végétariens se saturent d'*azote végétal* pour remplacer l'*azote animal* de leur ancien régime. Au lieu de chercher la proportion hygiénique des quatre substances normales de l'alimentation, proportion indiquée dans les céréales, ils ajoutent les pois aux lentilles, les haricots aux champignons, les fèves au chocolat, les œufs au laitage, et accompagnent du meilleur pain de Graham cette nourriture superazotée.

Alors leur sang devient trop riche; la pléthore frappe à la porte, et l'hypertrophie survient avec son cortège morbide habituel.

Le végétarisme doit-il être rendu responsable de ces errements diététiques ?

4° D'autres pèchent en sens contraire, et se continent, par peur de l'azote, de la pléthore et de

[1] Qui nimis alitur, non satis alitur.

l'hypertrophie, dans le cercle étroit des légumes herbacés, des racines, des fruits les moins nourrissants et du pain de fleur de farine.

Alors le budget des *recettes* n'équilibrant plus celui des *dépenses,* l'organisme doit puiser dans ses réserves alimentaires, c'est-à-dire dans le tissu adipeux, dans les muscles, dans le foie, et dans le sang, pour continuer à vivre. Les *entrées* n'étant plus en rapport avec les *sorties*, le corps maigrit, les forces diminuent et la faillite survient.

Encore ici où est la véritable cause du mal ? où est le vrai coupable ?

5° Le *pain blanc*, le *trop de tout,* le *trop de substances azotées*, et le *trop d'aliments respiratoires* ne sont pas les seuls caractères du faux végétarisme.

Nous en signalerons un cinquième dans l'*abus du sucre*, soit comme aliment, soit comme condiment.

Tout en reconnaissant la grande valeur nutritive de cette précieuse substance, que la nature a prodiguée partout, comme le sel, il ne faut pas la faire intervenir à trop forte dose dans nos aliments solides et liquides. La trop grande abondance du sucre s'accompagne en effet souvent de resserrement intestinal, de production d'acide lactique, de carie dentaire, de dyspepsie, de vertiges et autres désordres physiologiques.

6° Cet abus du sucre et des produits de la confiserie, qui a pour première cause la sensualité, se rattache aussi à une autre faute hygiénique, très répandue, celle de consommer les grains, les fruits,

les racines et les légumes en général *avant leur entière maturité.* Cette consommation prématurée, si recherchée par la gastronomie, est un piège particulièrement dangereux pour les végétariens, qui demandent quelquefois aux *primeurs* une compensation à l'abandon de la zoophagie.

En attendant que la police sanitaire intervienne plus efficacement qu'elle ne le fait aujourd'hui pour protéger le public contre les tentations et les dangers des *fruits verts* et des *primeurs*, chacun doit se préserver de cette double infraction aux règles de l'hygiène alimentaire.

8° Quelques végétariens commettent une autre faute non moins grave, en consommant des graines, des fruits, des tubercules, des légumes, etc. plus ou *moins altérés par le temps,* mal conservés, durcis, flétris, desséchés, et quelquefois attaqués par des champignons microscopiques (moisissure) ou par des parasites animés.

Le danger est encore plus grand s'il s'agit des œufs et du laitage. C'est se montrer végétarien bien ignorant ou bien léger que de fermer les yeux sur les dates des actes de naissance de ces aliments.

8° Le faux végétarisme se trahit encore par l'acceptation ou même par la recherche des *qualités inférieures* en vue d'un allégement budgétaire. Lorsqu'on réalise les économies considérables qui résultent de l'abandon de la zoophagie[1], on n'est pas excusable d'exposer sa santé aux chances fâcheuses de ces calculs anti-hygiéniques. Car avec

[1] Voir page 73.

des céréales, des fruits et des légumes de qualité suspecte et de texture grossière, on ne peut obtenir que du mauvais pain et des aliments tout à fait insuffisants pour la réparation des pertes normales de l'organisme.

9° Terminons cet exposé du faux végétarisme en signalant les dangers d'un *passage trop brusque et trop rapide* de la zoophagie au régime végétarien.

Il est certain en effet que si la nature prodigue les sots, elle ne fait jamais de *sauts,* comme dit le proverbe latin [1], qu'elle monte ou qu'elle descende, les barreaux de ses échelles sont toujours infiniment rapprochés.

C'est donc s'exposer à des mécomptes et à des dangers que de rompre subitement avec d'anciennes habitudes. Il faut aller d'une rive à l'autre en passant sur le pont des *transitions* alimentaires, avec une lenteur proportionnée à son âge et à ses circonstances personnelles.

En résumé, tous ceux qui ne renonceront pas au *pain blanc;*

Qui remplaceront l'*intempérance zoophagique* par l'intempérance *végétarienne;*

Qui se nourriront d'aliments *trop* ou *trop peu* substantiels;

Qui consommeront des végétaux *non encore mûrs* ou *trop vieillis;*

Qui feront abus du *sucre;*

Qui se résigneront aux mauvaises *qualités;*

Enfin qui *passeront trop brusquement* d'un régime à un autre; tous ces végétariens ignorants,

[1] Natura non facit saltum.

oublieux ou sensuels, récolteront ce qu'ils auront semé, c'est-à-dire des déceptions, des aggravations d'anciens désordres ou la production de nouvelles maladies.

Ce sont ces insuccès et ces échecs nombreux du *faux végétarisme* qui constituent le plus sérieux obstacle à la propagande du *véritable régime* naturel.

Complétons ce tableau négatif du végétarisme par l'exposé de son côté positif, ou de sa vraie caractéristique.

CHAPITRE IV.

Du véritable végétarisme et de ses caractères distinctifs.

L'homme est une machine vivante qui a besoin, pour fonctionner normalement, d'une certaine quantité de combustible appelé *aliments*.

Ces aliments doivent contenir quatre sortes de substances, pour le maintien de la santé, savoir :

Des *substances azotées* ou plastiques [1].

Des *substances respiratoires* ou amylacées (amidon ou fécule, sucre, gomme, etc.) [2].

Des *matières grasses*, jouant un rôle important dans la production de la chaleur animale [3].

Des *matières minérales*, telles que l'eau, les sels de souffre, de phosphore, de chaux, de soude, de fer, etc.

[1] On les appelle aussi protéiques, ou albuminoïdes.

[2] Quelques docteurs les nomment *carbo-hydrates*.

[3] On les a aussi appelées matières *hydro-carbonées*.

Pour réparer les pertes normales de l'organisme et permettre le double travail du corps et de l'esprit, tout en maintenant la santé, ces *quatre classes* de substances doivent être chaque jour dans les rapports suivants :

Substances azotées ou albuminoïdes de 120 à 130 gr.
Substances respiratoires ou amylacées . . . . de 400 à 500 gr.
Substances grasses . . . . . de 40 à 50 gr.
Matières minérales solides . . . de 20 à 30 gr.
Eau . . . . de 2500 à 2800 gr.

Comme l'une de ces substances manque totalement dans la viande, qui n'est qu'un aliment ternaire [1], le régime *exclusivement carnivore* ne pourrait entretenir la vie, tandis que le régime exclusivement végétal est entièrement suffisant.

Ces quatre substances alimentaires sont très inégalement réparties dans les végétaux, et l'art de se bien nourrir consiste dans un choix convenable des graines, des fruits, des racines, des feuilles, etc., en se rapprochant le plus possible des *rapports proportionnels* indiqués ci-dessus, c'est-à-dire en se préservant d'une alimentation trop *pauvre* ou *trop riche* en matières azotées, non azotées, ou minérales.

Plusieurs graminées, notamment le *blé* ou le *froment*, contiennent à peu près cette proportion idéale des quatre substances solides, pourvu qu'on ne lui

[1] Ce qui lui manque pour être un quaternaire comme les végétaux, ce sont la *fécule* ou amidon, le *sucre*, la *gomme*, ou les carbo-hydrates.

enlève pas sa partie corticale ou le *son*, qui est surtout riche en azote et en sels minéraux.

1° La première condition du vrai végétarisme sera donc l'emploi habituel du *pain de Graham*, sans sel ni levain, et convenablement boulangé.

On ne confondra pas ce pain éminemment hygiénique et qui peut suffire *seul* à tous les besoins de l'organisation, avec les *pains de son* prétendus pains de luxe, qui ne sont d'ordinaire que des mélanges fantaisistes et souvent insalubres de farine blanche plus ou moins pure, et de son plus ou moins grossier, provenant de deux blés différents.

2° Dans le choix de ses autres aliments, le végétarien hygiéniste cherchera à s'éloigner le moins possible des rapports proportionnels des quatre substances normales (page 49), afin d'éviter une alimentation trop pauvre ou trop riche en quelqu'une de ces substances.

Il trouvera un moyen facile de se renseigner à cet égard, en consultant les *tableaux synoptiques* des pages où nous avons distingué et classé les aliments plus ou moins riches ou plus ou moins pauvres en matières nutritives, avec l'indication des analyses chimiques des substances les plus importantes.

La balance de Sanctorius ne sera pas ici nécessaire, et il suffira d'un peu d'attention pour se maintenir, sinon chaque jour, au moins chaque semaine, dans les véritables *rapports proportionnels* des quatre substances.

3° Ne perdant pas de vue le principe général de

la *tempérance* ou du *rien de trop*[1] qui domine toute l'hygiène, et qui est surtout capital dans l'hygiène alimentaire, le vrai végétarien se fait une règle de *la simplicité des préparations* et *de l'usage restreint des condiments.*

Il laisse aux zoophages les *stimulants* et les *excitants* dont ils ont besoin pour se délivrer des surcharges de leurs nécropoles ambulantes, et il se contente des condiments acceptés par l'hygiène, tels que le calorique, le froid, le sel, le sucre, le miel, le lait, le vin, l'huile, le vinaigre ou le jus de citron ; le cerfeuil, le persil, l'oignon, le poireau, l'ail, et diverses plantes aromatiques utiles pour corriger la flatulence ou la fadeur de certains aliments. Les plus sages préfèrent même aux condiments ci-dessus, le moyen qu'employait Socrate lorsqu'il se promenait en plein air avant son repos, pour faire, disait-il, la « sauce de son dîner. »

4° Après avoir résisté à la mode absurde et aux tentations des *stimulants* et des *excitants*, le végétarien raisonnable se tient à l'abri de la mode et des tentations non moins dangereuses de la *multiplicité des mets*. Il abandonne à la gastronomie des zoophages les étranges mixtures et les olla podrida de la haute cuisine, et ne pose jamais à son estomac le difficile problème de mener à bien la digestion de ces thériaques alimentaires.

Un ou deux mets et quelques fruits, accompagnés de bon pain de Graham, lui suffisent pour le repas principal de la journée. Les doses seront

[1] οὐδὲν μέγαν des grecs et *ne quid nimis* des latins.

toujours diminuées pour le repas du soir, en vue de cette autre nourriture non moins importante qu'on appelle le *sommeil.*

5° La *simplicité des préparations,* l'exclusion des *condiments excitants,* des perfidies *culinaires* et de la *multiplicité des mets,* rendent notablement plus facile l'observation de la grande règle de la *sobriété,* clef de voûte de la santé physique et morale.

Car si l'homme est « un animal qui mange quand il n'a pas faim et qui boit quand il n'a pas soif », comme dit Beaumarchais, c'est que cet animal, appelé raisonnable, est souvent assez fou pour demander un surcroit d'excitation gastrique à l'absinthe[1], au vermouth, et aux autres *apéritifs* qui n'ouvrent d'une manière certaine et rapide que les portes du tombeau.

Le végétarien intelligent sait se préserver de ces folies gastronomiques, et ce n'est pas de lui qu'on pourra jamais dire qu'il n'est qu'un canal digestif supporté par deux jambes, terminé par deux bras, et servi par un esclave appelé cerveau.

Il y aura sans doute toujours des végétariens intempérants, comme des zoophages sobres, mais avec cette capitale différence que la *sobriété* est *la règle* chez les disciples de Pythagore, et l'*exception* chez les mangeurs de chair.

[1] L'absinthe, dit le Dr Fonssagrives, est un fléau terrible qui contribue aussi à peupler les asiles d'aliénés; c'est l'une des causes les plus actives de la dégénérescence physique et intellectuelle de l'espèce... « L'*absinthisme* est la plus redoutable des ivrogneries »... On en aggrave encore les dangers par des falsifications toxiques.

6° Les différentes élaborations végétales qui s'effectuent dans les *racines,* les *tiges,* les *feuilles,* les *fleurs* et les *fruits* sont soumises à des lois particulières de *durée* que le végétarien instruit sait respecter. N'imitant point ces consommateurs impatients qui s'exposent aux dangers des produits végétaux imparfaitement élaborés, ils attendent leur complète *maturation,* c'est-à-dire le moment de leur plus haute valeur nutritive et hygiénique pour les faire paraître sur leur table.

7° Les légumes, les fruits, les grains mûrs, ainsi que le lait et les œufs sont d'autant plus sains et plus nourrissants qu'ils sont plus *frais,* c'est-à-dire plus rapprochés du moment de leur production. Car si le démon de la décomposition organique, comme l'appelle le Dr Sonderegger, s'empare moins rapidement des végétaux que des viandes et des divers produits animaux, il n'est pas moins important d'en prévenir les fâcheux effets en s'abstenant de tous les aliments *vieillis, desséchés,* ou détériorés par le temps, et en recherchant toujours les plus frais et les plus récents.

Le vrai végétarien n'oublie pas cette règle importante de la diététique.

8° Les aliments les plus hygiéniques perdent une grande partie de leur valeur nutritive s'ils sont de *mauvaise qualité* ou même de qualité manifestement inférieure. Se résigner aux inconvénients et même aux dangers de cette économie très mal entendue, est une faute que les végétariens intelligents se garderont toujours de commettre. Il est raisonnable de se refuser le luxe coûteux des *pri-*

meurs; mais il ne l'est plus de renoncer aux *qualités supérieures* pour des aliments qui sont destinés à nourrir notre sang, nos muscles, nos nerfs, notre cerveau, c'est-à-dire à nous donner, avec la *santé*, la force de *travailler* et de produire les deux richesses.

9° Les végétariens employant peu ou point d'épices et consommant beaucoup de *fruits*, ne connaissent point ces soifs morbides qui tourmentent si souvent les zoophages, sous l'influence de condiments plus ou moins actifs. Ils boivent peu, et se contentent généralement de la boisson naturelle, l'*eau* de source ou l'eau courante possédant une *minéralisation* normale, car le défaut comme l'excès de chlorure de sodium, de carbonates et de sulfates alcalins, de sels de fer, etc., sont défavorables à l'organisme.

La bonne eau potable est *limpide, incolore, inodore, fraîche, aérée, exempte de matières organiques* et sans aucun *goût* particulier.

Les eaux d'étangs, de marais, de fossés ouverts, de puits, de neige, de pluie d'orage, ainsi que les eaux distillées, sont condamnées par l'hygiène.

A défaut de filtres publics, qui devraient exister partout, les *filtres* domestiques rendront souvent d'excellents services pour débarrasser les eaux potables des matières organiques, des œufs, des microzoaires, ou des corps étrangers qu'elles peuvent contenir.

Pris avec modération, peu chargé d'alcool et exempt de toute altération spontanée et de toute adultération frauduleuse, le vin peut être admis

dans le régime végétarien. Ceux qui veulent demeurer fidèles au principe des boissons *non fermentées* arrêtent la fermentation du mou en le faisant immédiatement passer du pressoir dans des bouteilles hermétiquement bouchées, ou en *faisant bouillir* du vin ordinaire dans une certaine quantité de sucre.

On peut aussi tirer d'excellentes boissons des jus et des sirops de fruits frais ou secs (oranges, citrons, prunes, pêches, framboises, groseilles, grenades, sureau, coco, mûres, bananes, ananas, etc.).

Mais les boissons artificielles ne doivent être employées que transitoirement et par exception, l'*eau pure* devant toujours maintenir son rang de règle générale.

CHAPITRE V

Transition d'un régime à l'autre. — Conditions à remplir.

Entre le régime carnivore et le végétarisme, comme entre le *pain blanc* salé et levé, et le *pain naturel* sans levain ni sel, de *sages transitions* doivent être ménagées en raison de l'âge, des habitudes, du milieu et des circonstances personnelles.

1° En ce qui concerne l'alimentation animale, on supprimera d'abord la charcuterie, puis les viandes de boucherie, puis le gibier, la volaille, le poisson, les crustacés et les mollusques.

Dans chaque catégorie d'aliments, on diminuera progressivement les rations et on remplacera les

soustractions opérées par des aliments choisis parmi les plus *faciles à digérer* et les plus *nourrissants,* tels que le laitage, les œufs frais, les graminées, les légumineuses décortiquées, les fruits très mûrs et substantiels, etc., etc.

2° Vu l'importance capitale du pain dans le nouveau régime, on aura soin de se procurer du *véritable pain naturel,* confectionné avec du froment de première qualité, avec de la farine fraîche non blutée, avec de l'eau pure, bien pétri, ni trop, ni trop peu cuit, et dans lequel on fera peu à peu diminuer le levain et le sel.

3° Si l'on ne peut pas réaliser d'abord toutes ces conditions, on mélangera le pain blanc avec le pain naturel, en faisant peu à peu décroître les proportions du premier et en augmentant les quantités du second. L'estomac s'accoutumera ainsi par degrés à digérer le son et à se passer de la *fermentation* et de la stimulation provoquées par le levain et par le chlorure de sodium.

4° Une *complète mastication,* toujours recommandée par l'hygiène, est ici absolument nécessaire pour activer la *sécrétion de la salive,* sans laquelle les sucs gastriques seraient insuffisants pour une digestion facile et réparatrice.

On remédiera aux lacunes dentaires et aux croûtes trop dures en recourant au puissant dissolvant de l'eau froide et aux potages au pain.

5° Tous les hygiénistes condamnent le pain *chaud* et même le pain *du jour*. Cette proscription est encore plus importante pour le pain naturel. L'oubli de cette règle, sous l'influence d'une sen-

sualité peu intelligente, a été souvent payé très cher par des estomacs d'une faculté digestive médiocre, ou par des néophytes d'une date trop récente.

6° Ces changements gradués de régime (chair et pain) doivent être surtout effectués dans les deux premiers repas de la journée, soit à cause de la plus grande force digestive pendant que le soleil est sur l'horizon, soit en vue de protéger l'importante fonction du *sommeil,* qui pourrait être contrariée par une alimentation nouvelle prise au repas du soir.

7° Bien que le passage d'un régime à l'autre puisse s'effectuer en toute saison, il sera cependant plus facile et plus favorable à l'organisme pendant la *saison des fruits,* des graines fraîches, des légumes nourrissants, du laitage provenant d'herbes nouvelles et des œufs fournis par des poules vivant en plein air.

Après avoir exposé le côté *négatif* de la réforme alimentaire (faux végétarisme), son côté *positif* (vrai végétarisme) et la méthode la plus rationnelle pour passer d'un régime à l'autre, il nous reste à en faire connaître les *résultats* les plus importants ou les principaux avantages.

CHAPITRE VI

Résultats ou avantages hygiéniques. Santé générale. — Maladies et épidémies prévenues. — Finesse des sens. — Beauté. — Longévité.

1° L'histoire de tous les pays et de tous les temps a mis en évidence la supériorité sanitaire des peuples végétariens comparés aux nations zoophages.

Ainsi les Grecs et les Romains, végétariens à l'époque de la république, étaient incomparablement plus robustes et moins exposés aux maladies que les habitants du même pays devenus omnivores sous la monarchie et sous l'empire.

Les Ecossais et les Irlandais, presque tous végétariens, sont plus hauts de taille, plus forts et résistent mieux à la fatigue que les Anglais, grands consommateurs de viande.

Les paysans russes, dont l'immense majorité ne connaît guère la viande que de nom, sont physiquement très supérieurs aux Lapons, aux Esquimaux et aux Samoyèdes, qui vivent dans le même climat et qui font une grande consommation d'huiles, de graisses et de substances animales.

Enfin, dans l'Europe méridionale, les cultivateurs et les ouvriers ruraux, qui ne vivent que de pain noir, de légumes, de fruits et quelquefois d'un peu de laitage, sont notoirement plus sains et plus vigoureux que les citadins, consommateurs de pain blanc, de charcuterie, de viandes mortifiées, de chairs faisandées, de volaille, de gibier, de poisson et d'animaux d'une santé plus ou moins suspecte.

2° A cette démonstration en grand, ajoutons-en deux autres sur une échelle plus restreinte, mais non moins concluantes.

Voici d'abord la remarquable expérience qui fut faite dans l'orphelinat d'Albany (Etat de New-York), de 1830 à 1836 :

« Sur une moyenne de 80 enfants, il y eut pendant les trois premières années, 28 cas de mort, avec le régime de la viande tous les jours. »

« Dans les trois années suivantes, où l'on retrancha totalement la viande, et où l'on donna aux enfants du pain de farine de froment moulue grossièrement et non séparée du son, il n'y eut que trois cas de mort, ceux de trois idiots reçus dans l'établissement presque mourants de misère. »

« Pendant les trois premières années, il y avait eu, en moyenne, six enfants dans la chambre des malades; dans la seconde période (avec l'alimentation végétale pure), il n'y eut, pendant deux ans, aucun malade, excepté des enfants qui entrèrent déjà malades dans l'établissement, et qui, sauf les trois morts mentionnés, guérirent toujours très vite. »

« Il y eut non seulement amélioration de santé, mais augmentation de force, d'activité, de vivacité, de gaieté et de contentement. Les enfants devinrent moins querelleurs, moins irritables, plus doux et plus aimables entre eux. L'activité de leur intelligence fut notablement augmentée[1]. »

Une expérience semblable, couronnée du même succès, fut faite en Suisse, de 1872 à 1875, dans l'orphelinat de Speicher (canton d'Appenzell).

[1] Du régime naturel, par Théodore Hahn, page 271-272.

M. le directeur Baumann, qui avait constaté sur lui-même les heureuses influences du régime végétarien, l'introduisit dans son établissement, composé de jeunes garçons et de jeunes filles de 14 à 15 ans, et obtint, pendant les trois années que dura cette expérience, les résultats *hygiéniques*, *intellectuels* et *moraux* les plus satisfaisants.

Loin d'être achetés par un surcroît de dépenses, ces importants résultats relatifs à la santé, à l'activité intellectuelle, au caractère et à la moralité des orphelins, coïncida, au contraire, avec de notables économies [1].

Lorsqu'on peut obtenir de pareils avantages en si peu de temps, avec des enfants nés de parents zoophages et antérieurement soumis eux-mêmes au régime carnivore, on comprend tout ce qu'on pourrait attendre d'enfants pratiquant, dès leur naissance, le régime végétarien.

2° Un nouvel avantage du régime naturel se trouve dans la *préservation* habituelle des maladies épidémiques.

« Pendant une grave épidémie de choléra à New-
» York, dit le docteur Graham, aucun de ceux qui
» suivirent le régime végétarien, et ils furent en
» grand nombre, ne mourut de cette maladie. Quel-
» ques-uns seulement en furent légèrement at-
» teints. »

« Le docteur Trappan, qui dirigeait l'hôpital du
» Parc dans la même ville, affirme que sur douze
» étudiants et jeunes médecins qui le secondaient

[1] Dans la *Suisse illustrée* de 1876, le professeur Reitzel évalue cette économie à deux mille francs par année.

» pendant la période du choléra, un seul échappa, » celui qui suivait le régime végétal. Tous les au- » tres furent plus ou moins atteints. »

Des cas de préservation analogue, par rapport à d'autres maladies épidémiques, ont été observés dans tous les pays où se trouvaient d'*anciens* et de *véritables* végétariens, car il ne saurait être ici question des végétariens fantaisistes, intermittents ou de fraîche date.

3° Cette plus grande résistance aux causes morbides et cette longévité constatées chez les végétariens, ont pour conséquences nécessaires l'augmentation du nombre des *morts séniles* peu ou point douloureuses et la diminution des décès pendant l'*âge adulte,* décès qui sont si souvent accompagnés de cruelles agonies.

On dit n'avoir jamais rencontré chez eux des cas de *léthargie* ou de mort apparente.

Dans les pays comme la France, où la loi autorise les inhumations 24 heures après le décès et où les médecins *vérificateurs* font défaut presque partout et s'acquittent souvent si mal de leur mission, une semblable préservation mérite assurément d'être signalée.

4° Tandis que le régime carnivore *émousse* et débilite *les sens* par sa nature excitante, le régime végétarien les *aiguise* au contraire et rend le goût et l'odorat plus subtils, le toucher plus délicat, la vue plus résistante et l'ouïe plus fine. Cette *supériorité sensitive,* constatée par l'expérience dans tous les pays, en entraîne une autre dans le nombre et la netteté des *perceptions* et par conséquent

dans tout le développement psychologique, comme nous le montrerons plus loin.

5° Aux influences *très peu esthétiques* de la zoophagie (voir page 26), on peut opposer ici les résultats les plus positifs du vrai végétarisme, au point de vue de la *beauté* du visage et du corps en général. Les preuves et les témoignages abondent dans tous les pays, et chacun pourra s'édifier aisément sur ce point.

CHAPITRE VII

Résultats médicaux. — Maladies guéries, amendées ou arrêtées dans leur développement.

Les succès obtenus par le régime naturel ont d'autant plus de valeur qu'ils l'ont été, dans la très grande majorité des cas, sur des malades déjà traités par la médecine ordinaire, et plus ou moins saturés de produits chimiques et pharmaceutiques.

Ces maladies déclarées incurables, ainsi amendées, enrayées, ou complétement guéries, au grand étonnement des docteurs eux-mêmes, auraient été améliorées ou guéries en bien plus grand nombre si l'on avait eu la sagesse de s'adresser plutôt à cette *médication naturelle.*

Cependant, le nombre de ces succès thérapeutiques est déjà considérable et s'accroît chaque jour.

Citons-en rapidement quelques-uns :

1° « Le professeur Whitecock rapporte que le docteur Cheyne, qui vivait à Londres il y a plus

de cent ans, se guérit d'une obésité extraordinaire en renonçant à l'usage de la viande, vers l'âge de quarante ans, en se nourrissant de lait, de pain sans levain, de végétaux et d'eau pure; qu'il réduisit ainsi son corps de 448 livres à 140, et qu'il se maintint en santé pendant plus de trente ans par ce régime. »

« Ayant essayé de revenir à la viande et s'en étant mal trouvé, il reprit définitivement sa nourriture végétale. »

2° « D'après M. Théodore Hahn, il résulte d'une enquête ouverte par le Dr Roth et continuée par le Dr Alcott, de Boston, qu'il a guéri ou notablement amendé des maladies d'estomac, du cœur, de la rate, des nerfs, de la tête, de la peau, la fièvre intermittente, le scorbut, la phthisie et la consomption. »

3° « Le docteur Gregory, d'Edimbourg, rappelait souvent, dans ses conférences, le cas frappant de l'illustre historien Ferguson, atteint plusieurs fois de cécité passagère, puis frappé d'apoplexie et de paralysie à l'âge de 60 ans. Devenu pythagoricien rigoureux, d'après le conseil du Dr Blake son ami, il guérit, fut exempté de nouvelles attaques, devint fort et musculeux et mourut à l'âge de 93 ans, c'est-à-dire plus de trente ans après sa première attaque d'apoplexie.... »

4° « Le Dr Rocobotham rapporte qu'un enfant de trois ans, couvert d'ulcères des pieds à la tête depuis dix-huit mois, presque aveugle et abandonné, après des traitements variés, par huit médecins qui l'avaient déclaré incurable, fut entière-

ment guéri par un régime végétal de quatre mois (du 13 septembre 1841 au 1er janvier 1842). »

5° « Le Dr Lambe, de Londres, qui, depuis l'âge de dix-neuf ans, avait beaucoup souffert de maux d'estomac et de maux de tête, adopta, à quarante ans, le régime végétal, vit son état s'améliorer, continua sa pénible carrière jusqu'à l'âge de 80 ans et se retira à la campagne, où il vécut encore plusieurs années en pleine santé [1]. »

6° « Les quatre docteurs qui portent aujourd'hui le drapeau du végétarisme avec le plus de talent et de succès, les docteurs Dock, Kingsford, Hureau de Villeneuve et Goyard, sont des témoignages vivants de la valeur thérapeutique de ce régime, auquel ils doivent des guérisons inespérées. »

7° A ces guérisons plus ou moins anciennes, on doit ajouter celles que l'on enregistre chaque année dans les établissements de *physiatrie* et de *végétarisme* de l'Amérique, de l'Angleterre, de l'Allemagne et de la Suisse [2].

8° Les cas les moins remarqués et les plus dignes de l'être, sont les *arrêts de développement* des maladies à marche régulière et à dénouement funèbre.

[1] Rapport de M. T. guéri lui-même, il y a vingt ans, d'une maladie déclarée incurable par plusieurs médecins, et arrivée à sa dernière période.

[2] Voir les compte-rendus des établissements du Dr Dock et du médecin Théodore Hahn, près de Saint-Gall, et de l'hôpital des fiévreux de Langsford, où les malades sont traités, depuis quinze ans, d'après les principes du végétarisme.

Cette victoire sur la mort est inconsciemment et très maladroitement exploitée par les avocats de la zoophagie, qui font remarquer, avec une satisfaction maligne, la *pâleur,* la *maigreur* et la chétive apparence de plusieurs végétariens. Ils ne s'aperçoivent pas qu'au lieu d'être des témoins à charge contre le régime naturel, ces hommes maigres et pâles sont au contraire des preuves frappantes de sa valeur thérapeutique.

Ce sont, en effet, des gens qui reposeraient depuis longtemps au cimetière s'ils n'avaient pas abandonné le régime et la médication qui les faisaient lentement mourir selon la formule. Ce sont de véritables évadés de la tombe, et l'on trouve étrange qu'ils n'aient pas des roses sur les joues et des muscles de gymnaste sous la peau.

Ils jouiraient probablement de cette santé idéale, s'ils n'avaient pas ruiné leur malheureux organisme dans des aberrations zoophagiques et pharmaceutiques pendant la moitié ou les trois quarts de leur vie.

Carnivores fleuris, gras et rebondis, qui avez pitié de ces réchappés des cimetières, prenez garde seulement de ne pas les précéder à la dernière station du voyage terrestre.

Car les Pythagoriciens d'apparence la plus misérable ont quelquefois une longévité latente qui cause de singulières surprises.

CHAPITRE VIII

Résultats moraux. — Désordes prévenus ou atténués. — Influences sur les passions et les idées.

Le fait bien constaté de la méchanceté et de la férocité des animaux carnivores, comparé à la douceur des herbivores est déjà une très forte présomption en faveur de l'heureuse influence du végétarisme sur les passions. Mais le fait moins connu et tout aussi démontré d'animaux carnassiers rendus *inoffensifs* par une nourriture *végétale,* et d'herbivores rendus méchants et sanguinaires par une alimentation animale, ne saurait laisser aucun doute sur l'influence dont nous parlons [1].

Ces influences en sens contraire sont plus lentes et moins marquées dans l'espèce humaine, mais elles n'en existent pas moins toujours et partout.

2° Tandis que le régime carnivore hâte l'*éclosion de la puberté* et fait éclater des désirs, des passions et des *vices* à un âge où rien n'a été préparé pour les combattre, le régime végétarien replace cette crise à sa date normale et préserve par

[1] « Le loup, dit Gleïzès, a été adouci par l'usage du pain. Le serpent capelle, dont le venin est l'un des plus redoutables que l'on connaisse, cesse d'en avoir lorsqu'il a été mis à l'usage d'une nourriture purement végétale.... Un lion du Sénégal, nourri de pain, était aussi doux qu'un animal domestique.... J'en ai vu un autre qui jouait avec les enfants dans la cour d'un collège, etc., etc.

(*Thalysie*, III, 89.)

conséquent la jeunesse des deux sexes des *déplorables désordres* qui la déciment aujourd'hui.

Le D[r] américain Graham a consigné, dans un ouvrage qui devrait être entre les mains de tous les parents et de tous les éducateurs, les succès qu'il a obtenus par ce régime, au double point de vue de la préservation et de la *guérison* de ces vices honteux et de ces excès, dont la progression incessante alarme, à bon droit, les médecins et les moralistes [1].

3° En prévenant ou en faisant cesser la *surexcitation organique et cérébrale* provoquée par la nourriture animale, par les condiments et par les boissons alcooliques dont elle est toujours plus ou moins accompagnée, le régime naturel calme les fermentations sensuelles, les appétits charnels et les lubricités maladives qui résultent de cette double surexcitation.

Cette *influence moralisatrice* est démontrée par quatre mille ans d'expérience, sur tous les points du globe, depuis les mages de l'Inde, les sages de l'Egypte et les Pythagoriciens de la Grèce et d'Alexandrie, jusqu'aux Pères de l'Eglise chrétienne [2], aux cénobites du moyen âge, et aux ordres religieux de l'Europe et de l'Amérique contemporaines.

[1] *Conférence sur la chasteté pour les jeunes gens, avec des avertissements et des conseils pour les époux et les parents.* 2° éd., trad. française, Berlin, 1869, librairie Grieben. Prix : 1 fr.

[2] Voir les *Pères de l'Eglise et la tempérance végétarienne,* 1881. Prix: 30 c.

Si quelques *mystiques* ont abusé de ce régime pour calmer les passions en *débilitant* le corps, les végétariens sensés ne lui demandent que la préservation de ces *tempêtes physiologiques* qui mettent souvent en péril la raison, la moralité et le libre arbitre. Ils ne veulent pas affaiblir l'organisme; ils veulent l'empêcher d'être *tyran*, tout en le rendant plus fort, résultat qu'ils obtiennent en le faisant vivre de sa vie normale, en le nourrissant d'une manière conforme aux lois de sa nature.

4° Tandis que les *excitants* augmentent la violence des *réactions psychologiques* qui accompagnent si souvent les cruelles douleurs du corps ou de l'âme et les épreuves imméritées, le régime naturel et la sobriété qui en est la suite habituelle donnent au système nerveux une plus grande capacité de résistance, et à l'esprit plus de calme pour juger sainement des malheurs qui nous frappent. La tempérance ne guérit pas les déchirements du cœur et n'empêche pas les réactions de la sensibilité contre les injustices de la destinée, mais elle préserve souvent des défaillances morales et des actes de désespoir, en permettant le double *travail* du corps et de la pensée, ce grand consolateur de la vie, ce puissant levier de l'ascension vers l'idéal humain.

CHAPITRE IX

Résultats intellectuels. — Augmentation du nombre des travailleurs de la pensée et des intelligences supérieures. — Le végétarisme en bonne compagnie.

1° S'il est vrai que les *désordres physiologiques* et les *maladies* entravent plus ou moins le jeu des facultés intellectuelles, un régime qui réduit considérablement le nombre de ces désordres et de ces maladies ne pourra être que favorable au développement et aux libres manifestations de ces facultés.

Cette influence indirecte est trop évidente pour qu'il soit nécessaire d'insister.

2° Le régime naturel faisant aussi diminuer le nombre et la vivacité des *passions,* ces nuages qui s'amassent dans les cerveaux, favorisera encore, d'une manière indirecte, l'activité normale de l'esprit. C'est à la flamme non éclairante des passions que s'allument ces incendies psychologiques féconds en utopies, en hallucinations et en aberrations mentales de tout genre.

L'alimentation excitante jette de l'huile sur ce brasier.

L'alimentation végétale supprime l'incendie, et maintient la flamme qui éclaire.

3° Enfin, ce régime exerce une influence directe sur le cerveau, en lui fournissant un *sang* et un fluide nerveux d'une *pureté* parfaite, puisqu'ils sortent l'un et l'autre de substances végétales pré-

parées par la main de la nature pour la nourriture normale de l'homme.

Osera-t-on comparer ces produits naturels avec les *impuretés* nécessairement accumulées dans le sang et les humeurs des carnivores, impuretés qui sont fournies par des *sécrétions dépuratoires,* des substances de dénutrition, des chairs mortifiées, faisandées, infectées de parasites ou provenant d'animaux malades ?

« Les nerfs, dit l'auteur de la *Thalysie,* répugnent aux nourritures animales..... Les végétaux, au contraire, préparent le fluide qui les abreuve, l'huile de cette lampe merveilleuse. » (II, 468.)

« Le manger chair, dit à son tour Plutarque, grossit et épaissit les âmes.... à travers un corps tout brouillé et aggravé de viandes étranges, il est forcé que la lueur et la clarté de l'âme vienne à se ternir. »

4° L'*expérience* des siècles confirme hautement ces inductions de la théorie et de la science, car le vrai végétarisme compte dans ses rangs la plupart des gloires de l'humanité, depuis la plus haute antiquité jusqu'à nos jours. Gleïzès, le célèbre auteur de la *Thalysie,* en mentionne une longue liste dont voici un résumé :

Dans l'Inde antique : Bouddha ; — En Perse : Zoroastre et le roi Cyrus ; — En Egypte : Osiris ; — En Grèce, à Rome et à Alexandrie : Hésiode ; Tryptolème ; Orphée ; Pythagore ; Empédocle ; Plutarque ; Architas de Tarente ; Platon ; Socrate ; Arcésilas ; Carnéade ; Epicure ; Zenon ; Cléanthe ; Pittacus, l'un des sept sages ; Epaminondas ; Aristide

le juste; Diogène; Démocrite; Eschyle; Euripide; Anacharsis; le roi Numa; Cincinnatus: Pline l'ancien; Sénèque; Marc-Aurèle; Lucain; Virgile; Ovide; Juvénal; Ammonius; l'empereur Julien; Porphyre; Proclus; Appollonius de Thyane; Hypathie, etc., etc.

Glanant aussi dans la longue liste des modernes, il ajoute : Mahomet; saint Bernard; Abaylard; le pape Clément XIV; Bacon; Gassendi; Bossuet; Fénélon; Locke; Newton; Milton; Arnaud; Nicole; Pascal et toute l'école de Port-Royal; Volney; Anquetil; lord Byron; Monthyon; Rousseau; Bernardin de Saint-Pierre; Franklin; Lamartine, etc., etc.

Après la mort de Gleïzès, en 1843, bien d'autres noms distingués se sont ajoutés à cette liste, qui va sans cesse grossissant, et dans laquelle on compte aujourd'hui une centaine de médecins qui ont franchement arboré le drapeau du végétarisme, sans parler de ceux qui le tiennent caché sous les plis de leur toge doctorale, pour ne compromettre ni leur renommée scientifique, ni leur clientèle.

Citons, pour chaque pays, quelques-uns de ces courageux amis du progrès et du bien public :

Aux *Etats-Unis :* les docteurs Trall, Graham, et Taylor, président de la Société végétarienne;

En *Angleterre:* les Drs Lambe, Nichols et Kingsford, et le professeur Newmann, président de la Société végétarienne, fondée en 1847;

En *Allemagne :* le pasteur Baltzer, président de la Société végétarienne du Nord; le Dr Bilfinger,

président de la Société végétarienne du Sud ; Hyrtl, professeur d'anatomie à la faculté de Vienne.

En *Suisse :* le Dr Dock et le médecin Théodore Hahn, de St-Gall.

En *Russie :* le prof. Beketof, recteur de l'Université de St-Pétersbourg ; Nordstram et Illinsky, professeurs de médecine à la même Université ;

A *Paris :* les docteurs Hureau de Villeneuve ; Aderholdt ; Anselmier ; Huguet ; Boyer ; Hache ; Andrieux ; Marguerite ; Tartenson, et le Dr Goyard, président actuel de la *Société végétarienne de France.*

Ce catalogue de savants et d'esprits supérieurs de tous les pays et de toutes les époques n'a pas pour but de démontrer, au nom de la *pinguis Minerva* d'Horace, que la *gastronomie carnivore* n'a donné au monde aucun talent, ni aucun génie. Nous affirmons seulement que le nombre des *célébrités zoophages* a toujours été infiniment plus restreint que celui des *célébrités végétariennes,* et que les plus hauts sommets auxquels l'humanité a pu jusqu'ici s'élever, n'ont été atteints que par ceux qui ont longtemps et sérieusement pratiqué la tempérance alimentaire et le régime naturel.

Il est donc permis de conclure que l'extension de ce régime et des deux tempérances dont il est presque inséparable, fera diminuer le nombre des désordres psycologiques, et augmentera celui des travailleurs de la pensée comme celui des intelligences supérieures.

CHAPITRE X

Résultats économiques. — Diminution de la misère. — Accroissement de l'aisance générale.

Ce nouvel avantage du régime naturel ne saurait être contesté que par des gens incompétents, voués au dénigrement systématique, ou intéressés au maintien des hécatombes animales et des superfluités gastronomiques.

Tous ceux qui voudront consulter sérieusement la double autorité de l'expérience et de la science, n'auront bientôt plus de doute sur la supériorité économique de la réforme alimentaire.

Voici quelques témoignages et quelques considérations sommaires en faveur de cette affirmation, dont chacun pourra du reste vérifier l'exactitude sur le terrain de la pratique.

1° « Une surface donnée de terre semée de blé, » dit M. W. R. Greg, produira une alimentation » au moins dix fois plus abondante que ne le ferait » le même espace de pâturage consacré à l'élevage » des animaux destinés à l'abattoir. »

« Il est prouvé, dit à son tour M. Noyle, que l'on » peut, au même prix, acheter cinq fois plus de » matières nutritives végétales que de matières » nutritives animales. »

2° Dans sa thèse remarquable sur le *végétarisme*, Mme Kingsford résume la question dans les deux propositions suivantes :

a) « Une surface de terre consacrée à la culture » de céréales, de légumes et de fruits, fournit un

» approvisionnement capable de soutenir une popu » lation à peu près *douze fois plus considérable* que » la même surface utilisée pour la production de » viande de boucherie. »

b) « Un régime végétal, comprenant même le fro- » mage, le beurre, le lait, coûte par personne, » *trois ou quatre fois moins* qu'un régime mixte de » chair et de légume. » (Page 82.)

3° On ne sera plus surpris de cette grande économie, lorsqu'on apprendra qu'outre les *os*, les *tendons*, les *cartilages* et les parties non comestibles, la viande de boucherie contient jusqu'à 75 % d'eau (comme les légumes verts), tandis que les fruits sucrés, les fruits secs, les graines légumineuses et les céréales n'en renferment que 10, 15, 20, ou 40 pour cent au plus. (Voir le tableau, page 40.) [1]

4° Remarquons encore que le régime végétarien étant particulièrement favorable à la *santé*, on devra mettre à son actif les notables économies résultant d'un moins grand nombre de journées de *chômage*, pour cause de maladie, et de moindres dépenses médicales et pharmaceutiques.

5° Ajoutons enfin aux économies d'*achat*, de journées de *chômage*, de frais de *consultation* et de *pharmacie*, les économies de *local*, d'*outillage* culinaire et de *temps*, pour aller chercher, sur divers points plus ou moins éloignés, les provisions de boucherie, de charcuterie, de gibier, de volaille,

[1] Consulter aussi les tableaux démonstratifs de la *Vie à bon marché*, par M. Lecoultre, d'Avenches.

de poisson, et nous aurons une idée des services que pourrait rendre à la génération actuelle l'extension du régime naturel.

Car il ne faut pas se faire illusion sur la civilisation contemporaine, en se laissant éblouir par les splendeurs de son luxe et par les miracles de son industrie. Des milliers de créatures humaines manquent du nécessaire et meurent littéralement de faim, au milieu des folles dilapidations de l'opulence, dans tous les pays du globle [1].

Si la gastronomie zoophagique n'a pas le courage de donner aux multitudes nécessiteuses et envieuses le salutaire exemple de la *tempérance végétarienne,* qu'elle ait du moins la pudeur de supprimer « ces tournebroches à sonnettes et à musique que l'on entend de la rue, et d'y mettre une sourdine, comme autrefois » [2].

[1] En 1869, le nombre des indigents inscrits s'élevait, à Paris, à environ 119,000, et le budget de l'assistance publique ne dépassait pas vingt millions. — En 1880, le premier chiffre s'est élevé à 200,000 et le second à 127 millions. On n'a pas osé mentionner ceux qui sont littéralement *morts de faim.* A Londres, à Berlin, à Pétersbourg, à Vienne, dans toutes les grandes villes de l'Europe, la statistique ne fait pas des révélations moins navrantes.

[2] *L'art d'être malheureux,* par Alphonse Karr. 1 vol. de 352 pages, 1877. 3 fr. 50.

CHAPITRE XI

Résultats sociaux. Diminution du mal, augmentation du bien dans les rapports des hommes entre eux. Préparation de l'association intégrale.

Le végétarisme a ses illuminés, ses fanatiques et ses naïfs, comme tous les dogmatismes humains. C'est ainsi que l'on rencontre quelques cerveaux mal faits, pour lesquels la réforme alimentaire est une baguette magique, capable de faire évanouir, en peu de temps, tout le mal social qui couvre la terre.

Laissons-les déraisonner et raisonnons :

1° S'il est vrai que les trois *intempérances* de la *table,* de la *boisson* et de la *luxure,* qui marchent ordinairement de compagnie, produisent ou accroissent la débilité, les maladies, la misère, les passions violentes et les troubles de l'intelligence;

S'il est vrai que le régime végétarien *prévient* presque toujours, *atténue* souvent et *détruit* quelquefois une ou plusieurs de ces intempérances, ne sera-t-il pas démontré par cela même que ce régime préviendra, atténuera ou détruira les principales causes des discordes et des guerres qui affligent aujourd'hui les familles, les concitoyens et les nations.

Ceux qui auront compris les cinq chapitres précédents ne conserveront sur ce point aucun doute. Nous y renvoyons ceux qui ne les ont pas lus ou qui auraient besoin de les relire.

2° Une autre classe de preuves ressort non moins clairement des *résultats positifs* que nous avons constatés plus haut sur le terrain de l'*hygiène*, de la *thérapeutique*, de la *morale*, de la *psychologie* et de l'*économie sociale*, car ces résultats proclament partout l'augmentation du nombre des travailleurs des bras et du cerveau, des producteurs des deux richesses et des hommes capables d'écouter la voix de la raison et du devoir.

3° L'histoire de l'antiquité et des temps modernes confirme pleinement ces déductions de la théorie, car elle démontre que les associations qui ont eu la plus longue durée et qui ont été les plus prospères, comme celles des mages de l'Orient, des prêtres de l'Inde et de l'Egypte, des Pythagoriciens de la Grèce et d'Alexandrie, et des ordres religieux du christianisme, avaient adopté le régime végétarien.

Il est même établi par l'histoire de ces corporations, que celles qui ont abandonné le végétarisme pour rentrer sous le joug de l'*intempérance zoophagique* et de ses compléments habituels, n'ont pas tardé à péricliter, quelquefois même à se dissoudre.

4° Cette double influence du régime, déjà si frappante dans des corporations restreintes, aura bien une autre portée dans les *grandes associations*, vers lesquelles marchent aujourd'hui tous les pays civilisés.

On reconnaît en effet de plus en plus que l'homme ne peut lutter efficacement contre les hostilités de la nature et les difficultés de la vie matérielle que

par l'*habitation,* la *consommation, la production et l'éducation collectives sur une grande échelle.*

Or cette vaste association, qui devra mettre en présence un si grand nombre d'intérêts, de goûts et de besoins, en sauvegardant l'autonomie individuelle contre le despotisme des majorités, n'a jamais été et ne sera jamais réalisée avec des sujets intempérants, passionnés, débiles, immoraux ou malades.

Sans être exempte d'imperfection, car tout ce qui est humain ne saurait échapper à cette loi, la nouvelle organisation sociétaire sera notablement plus facile et plus féconde avec des coopérateurs tempérants, sains, travailleurs, moraux et moins accessibles aux influences des passions du corps et de l'esprit.

Le nouveau régime fera donc *diminuer le mal social* dans le présent et *préparera* pour l'avenir des progrès pacifiques, rationnels, sagement échelonnés, exempts de ces soubresauts redoutables qui font couler le sang et reculer la civilisation.

CHAPITRE XII

Résultats religieux, conséquences naturelles de tous les progrès précédents.

La religion est le lien qui existe entre le *fini* et l'*infini,* entre le *présent* terrestre et l'*avenir* d'outre-tombe.

Absent chez l'animal, atrophié chez le matérialiste, faible chez l'homme sensuel, hypertrophié chez le mystique, ce lien subit, comme le *sens moral* et les facultés intellectuelles, les influences des divers états corporels, et surtout des passions et des maladies.

Le sens religieux subit lui-même les bonnes et les mauvaises influences des facultés intellectuelles et des facultés morales. Ce couronnement de l'édifice est en solidarité constante avec tous les étages inférieurs.

Il est donc manifeste qu'un régime qui fera *diminuer le mal* et *augmenter le bien* dans tout le domaine psychologique, produira les mêmes effets sur les facultés religieuses, et les préservera, par conséquent, de l'atrophie et de l'hypertrophie, de l'*incrédulité* et de la *crédulité,* du *matérialisme* et de la *superstition.*

En fortifiant ces facultés supérieures qui distinguent profondément l'homme de l'animal, la *tempérance végétarienne* le préserve des deux *intempérances dogmatiques* appelées matérialisme et mysticisme, lesquelles sont habituellement le résultat d'une débilité mentale originelle ou acquise.

Cette heureuse influence est démontrée par l'histoire de tous les pays et de tous les temps, depuis les anciens philosophes spiritualistes de l'Orient et de la Grèce jusqu'aux penseurs éminents des temps modernes [1].

Mais c'est surtout dans l'*avenir* que ces salutaires effets se manifesteront, lorsque les jeunes cerveaux, fortifiés directement et indirectement par tous les agents de l'hygiène générale et de l'hygiène alimentaire, et préservés des *inoculations dogmatiques irrationnelles,* pourront se développer librement, conformément aux lois de leur nature et aux règles de la logique.

La tempérance alimentaire fera diminuer les deux intempérances opposées de l'âme (matérialisme et mysticisme), comme les intempérances corporelles. Les maladies dont parlait Platon [2] et celles qu'on désigne aujourd'hui sous les noms de *théurgie,* d'*hallucination,* de *théosophie,* d'*illuminisme,* de *monomanie religieuse* ou d'*aliénation mystique,* décroîtront incessamment en nombre, en durée et en intensité.

Que les esprits superficiels, légers, ignorants ou sceptiques, prodiguent tant qu'il leur plaira les sarcasmes et les sophismes. Ces influences dans le passé, dans le présent et dans l'avenir, n'en demeureront pas moins revêtues de tous les caractères de la certitude.

[1] Voir le *Végétarisme dans la Bible,* par le pasteur Baltzer.

[2] L'*Athéisme* ou le *matérialisme,* c'est-à-dire la négation de l'infini, le scepticisme de l'absolu.

CHAPITRE XIII

Devoir d'imposer au jeune âge le régime végétarien et l'hygiène générale. — Orphelinats et asiles de l'enfance.

La sagesse ancienne avait formulé une importante maxime, que nous mettons aujourd'hui sous nos pieds [1]. Cette maxime proclamait le devoir de respecter religieusement le jeune âge, car ce n'est pas en martyrisant des boutons qu'on obtient des fleurs idéales.

Les modernes ont changé tout cela. Ils pétrissent, déforment, inoculent, manipulent les corps et les cerveaux des enfants, au gré de leurs caprices, de leurs goûts, de leurs convenances. Ils ne savent plus respecter la voix de la nature qui parle dans ces jeunes êtres, et en ce qui concerne l'alimentation, ils font une dangereuse violence à *leur aversion instinctive* pour la nourriture animale.

Si cette conduite est déplorable chez des parents que la routine aveugle et que l'ignorance excuse; elle est impardonnable chez ceux qui connaissent théoriquement et quelquefois par expérience tous les avantages du régime végétarien. Non, ces derniers n'ont pas le *droit* d'imposer silence à cette voix si énergique de l'instinct, et d'exposer l'enfance à toutes les funestes conséquences de la zoophagie. Ils ont au contraire

[1] Maxima debetur puero reverentia.

le devoir le plus rigoureux de respecter ces injonctions de la physiologie, ainsi que les prescriptions non moins précises de la *science* moderne et les enseignements de l'*expérience*.

C'est donc au nom de cette triple autorité, comme au nom de la santé physique et morale des nouvelles générations que nous adressons un pressant appel aux parents, aux éducateurs et aux philanthropes intelligents, en faveur de la réforme que nous venons d'exposer.

Les résultats remarquables obtenus pendant une période de six années dans les orphelinats d'*Albany* et de *Speicher* (page 59), et dans toutes les familles végétariennes du nouveau et de l'ancien continent, ne peuvent plus leur laisser de doute sur la valeur hygiénique et sur la portée éducative de cette réforme.

Si nous parvenions à diminuer chez nos descendants, le nombre des invalides, des malades, des intempérants et des esclaves de la passion; si nous parvenions à augmenter celui des corps robustes, des cerveaux sains, des hommes sobres, travailleurs et moraux, quels bienfaits pour la famille humaine! quelles bénédictions sur notre mémoire!

L'introduction de l'hygiène générale et de la réforme alimentaire dans les nombreux asiles de l'enfance et de la jeunesse, serait un moyen aussi facile qu'assuré d'obtenir ces divers résultats, et de combattre efficacement la *dégénérescence* physique et morale qui s'accentue chaque jour davantage dans tous les pays.

Espérons que les vrais amis du bien public le comprendront, et que ces importantes réformes trouveront partout des hommes intelligents et dévoués, soit pour les mettre en pratique dans les établissements existants, soit pour en fonder de nouveaux.

Ceux qui prendront cette généreuse initiative attacheront leur nom à l'une des œuvres les plus fécondes de notre temps, et pourront se rendre cet honorable témoignage d'avoir concouru à alléger les souffrances physiques et morales de leurs semblables.

CHAPITRE XIV

Objections et réponses

S'il fallait répondre à toutes les objections de l'ignorance, de la routine, de l'intérêt, de la mauvaise foi et de la sottise, à l'endroit du faux et du vrai végétarisme, treize nouveaux chapitres ne seraient certainement pas de trop.

Si le lecteur a compris et retenu ceux qui précèdent celui-ci, ce dont nous nous plaisons à ne pas douter, la plupart de ces objections se seront évanouies chemin faisant.

S'il en était autrement, nous prendrions la liberté de lui conseiller une seconde lecture ou un recours à d'autres disciples de Pythagore, et notamment aux ouvrages des nombreux docteurs en médecine qui passent maintenant du camp d'Hypocrate dans celui de Gleïzès.

Et pour le cas où toutes les difficultés ne seraient pas levées, nous lui proposerions de rassembler toutes les objections restantes sur le plateau d'une balance; de placer sur le second plateau tous les *avantages* qui viennent d'être énumérés, et de s'en rapporter au témoignage de ses yeux.

De comparer, par exemple, les *résultats hygiéniques* et *thérapeutiques* du végétarisme avec les dangers sociaux qui pourraient résulter, dit-on, d'une insuffisance momentanée de *cuir* pour les chaussures ou de *laine* pour les habits;

De comparer les *résultats intellectuels* et *moraux* de cette réforme avec les malheurs qui pourraient frapper l'agriculture si elle se voyait dans la douloureuse nécessité d'ajouter à des *engrais animaux*, devenus insuffisants, des engrais humains, des produits chimiques et des matières minérales [1], qu'elle laisse noyer aujourd'hui dans les rivières, dans les lacs ou dans les mers;

Enfin, de comparer les *résultats économiques* et *sociaux* du nouveau régime avec les difficultés et les dangers de laisser naître moins de bétail et moins de volaille; de massacrer moins d'oiseaux protecteurs des fruits et des moissons; de pêcher moins de brochets, de harengs et de morues, et de charger un peu moins sa table et son estomac de chair morte, suspecte ou malade.

Ce parallèle serait assurément très démonstratif,

[1] Voir les brochures instructives de M. Mazaroz (94, boulevard Richard-Lenoir, à Paris) sur les engrais minéraux et végétaux mélangés pour détruire le phylloxera et les autres parasites nuisibles.

et si l'espace ne nous faisait ici défaut, nous serions fort tentés de le prolonger à l'adresse des objectants amis de l'humorisme, ce qui ne mettrait certainement pas les rieurs du côté des zoophages.

Mais que les omnivores intransigeants ne s'alarment pas trop des progrès du végétarisme, car il y aura encore longtemps, dans nos rues, des lambeaux sanglants pendus aux devantures et des cadavres alignés dans les étalages, parce qu'il y aura toujours des hommes qui placeront la *sensualité* au-dessus de la *santé,* le plaisir des mâchoires au-dessus des plaisirs de l'intelligence, la satisfaction des appétits matériels au-dessus des nobles aspirations de l'âme vers le monde du *vrai,* du *bien,* du *beau* et de l'*idéal.*

PENSÉES ET APHORISMES

I

Si les hommes sensuels connaissaient tous les avantages de la tempérance, ils seraient tempérants par sensualité [1].

II

La plupart des incendies physiologiques commencent par des feux de cheminée.

On mange et l'on boit trop. Le canal s'enflamme, et le feu prend à la maison.

On s'assure très économiquement à des compagnies *végétariennes,* qui ne font jamais faillite.

(*Tocsin,* p. 104.)

III

Si l'on connaissait la dixième partie des influences des *aliments* et des *boissons* sur les deux santés du corps et de l'âme, on viserait leurs passeports avec moins de légèreté à la douane des repas quotidiens.

[1] Emprunté au *Tocsin des deux santés,* cet aphorisme a été choisi pour épigraphe de l'important ouvrage publié par le Dr Gérard de Paris : *Conseils d'hygiène et d'alimentation,* résumés en trois mille aphorismes ; 1880, chez Delahaye. 1 vol. de 480 pages. Prix : 5 fr.

IV

Tant que les médecins déjeuneront de nos catharres, dîneront de nos névroses et souperont de nos apoplexies, le baromètre de la santé publique sera plus souvent dans la région des tempêtes que dans celle du ciel serein. *(Tocsin,* p. 105.)

V

L'habitude étant une seconde nature, on peut, quand la première est mauvaise, s'en tailler une autre meilleure dans le manteau des deux hygiènes.

VI

La santé est un char à quatre roues [1] qui s'arrête, se brise ou verse quand on surveille mal ces roues, et quand on le charge de poids trop lourds ou trop légers.

VII

Comme elle doit monter saintement vers le Créateur, la prière d'un carnivore bénissant, à une table somptueuse, les couteaux et les fourchettes qui vont dépecer les créatures innocentes, immolées à sa sensualité !

[1] Les quatre substances alimentaires nécessaires à la vie normale (page 48).

VIII

C'est quand ils sentent que leur cimetière intérieur va les conduire à l'autre, que les omnivores effrayés viennent moudre au moulin du *végétarisme.*

IX

Celui qui connaît l'art de soigner ses deux peaux,
Celle de l'extérieur et sa muqueuse interne,
A cent ans de santé au fond de sa giberne,
Et se fait quelquefois oublier du tombeau.

X

Le *cacochyme* ferait mentir l'étymologie et la physiologie, s'il était de bonne humeur.

Plaignons-le et indiquons-lui la source du bon chyme, du bon chyle et du bon sang.

XI

Il y a des villes où les cloches carillonnent avec rage pour enterrer les morts et pour assourdir les vivants, mais qui se gardent bien de sonner les heures.

XII

La police sanitaire prend nos nez sous sa protection (odeurs morbides), mais elle ne prend aucun souci de nos oreilles (bruits pathologiques).

Comme si la maladie et la mort n'entraient pas aussi facilement par les nerfs auditifs que par les fosses nazales.

XIII

Les zoophages ne se font pas un compliment bien flatteur lorsqu'ils se baptisent eux-mêmes *omnivores,* vu les deux mammifères qui sont en tête de la colonne.

XIV

Au lieu de se fendre le crâne sans savoir pourquoi, les civilisés feraient mieux d'unir leurs armées pour attaquer un globe qui les brûle, qui les congèle, qui les noie, qui les affame, qui les foudroie, qui ravage leurs moissons, incendie leurs forêts, renverse leurs demeures, empoisonne l'air qu'ils respirent et les dévore en gros par les fauves et en détail par les parasites.

La grande *bataille cosmologique,* voilà où il faut courir, avec le bouclier et l'épée de l'hygiène.

XV

L'âme change plusieurs fois de corps dans le cours de sa vie terrestre. Quand elle ne peut plus grandir dans son dernier habit de chair, elle le rend à la terre impatiente de le détruire, et se pare d'un vêtement de lumière pour le séjour de l'immortalité.

NOTE

Nous empruntons à l'excellente brochure du professeur Mussa le tableau suivant qui attirera l'attention sur une substance importante pour le système nerveux et pour ses manifestations psychologiques.

Acide phosphorique contenu dans 100 parties

d'aliments d'origine animale:		*d'aliments d'origine végétale :*	
Chair de porc	0,50	Graines de fèves	1,15
» de hareng	0,50	» de pois	1,00
» de veau	0,45	» de seigle	0,94
Fromage maigre	0,45	» de froment	0,92
Chair de mouton	0,44	Carottes	0,69
» de gibier	0,40	Maïs	0,68
» de poule	0,40	Patates	0,65
» de pigeon	0,40	Haricots	0,52
» de canard	0,40	Lentilles	0,52
» de bœuf gras	0,35	Fleur de farine	0,45
		Riz décortiqué	0,20

On voit par ce tableau que la nourriture végétale est environ *deux fois plus riche en phosphore* que la nourriture animale, et que le *pain naturel* en contient aussi deux fois plus que le pain blanc.

La première renferme aussi beaucoup plus de *fer* que la seconde, et possède des substances indispensables à la vie qui font entièrement défaut dans la nourriture animale (page 40 et 49).

BIBLIOGRAPHIE VÉGÉTARIENNE

I

Ouvrages en langue française.

1° **La Thalysie ou la Nouvelle existence,** par Gleïzès, 3 volumes publiés en 1840-42. Ouvrage remarquable, traduit en plusieurs langues et appelé la *Bible du Végétarisme.*

Sommaire : Ier volume : Origine et antiquité du régime végétal. — Des contrées où ce régime a été en honneur. — Preuves physiques.

IIme : Du bien et du mal. — Des configurations animales. — De l'état des êtres après la mort.

IIIme : Influence comparée du régime animal et du régime végétal sur le physique et sur le moral. — Immortalité de l'âme.

2° **De l'Alimentation végétale chez l'homme,** par Mme Kingsford, docteur en médecine de la faculté de Paris (1880).

Sommaire : Considérations anatomiques et physiologiques. — Considérations historiques. — Peuples, tribus et habitants qui ne font pas usage de la chair. — Expériences individuelles. — Considérations chimiques. — Effets excitants de l'alimentation par la chair. — L'alcoolisme et autres excès. — Souffrances du bétail. — Maladies causées par l'alimentation animale. — Epidémies. — Considérations économiques, nationales et sociales. — Citations des philosophes et hommes de lettres.

Lausanne, librairie Benda. Prix : 3 fr. 50.

3o **Du Végétarisme ou de la manière de vivre selon les lois de la nature,** par le docteur Dock, directeur de l'établissement hygiénique et médical de *Untere-Waid*, près Saint-Gall (Suisse), 1878. — Librairie Imer et Payot, Lausanne. Prix : 75 cent.

4o **La médecine naturelle ou la physiatrie,** par le docteur Dock, avec une préface du prof. Raoux.

5o **Le régime de Pythagore,** d'après le Dr Cocchi, professeur de médecine à Pise et de philosophie à Florence au XVIIIe siècle. Traduction française éditée par Baillère en 1880.

6o **Le pain naturel** ou pain Graham, au point de vue de la santé et de l'économie, par M. Thiele. — Lausanne. Prix : 30 cent.

7o **Les Pères de l'Eglise** et la tempérance végétarienne. 1881. Prix : 30 cent.

8o **Manuel d'hygiène générale et de végétarisme.** Dangers de la zoophagie. — Avantages sanitaires, moraux, intellectuels, économiques et sociaux de l'alimentation naturelle. Tableaux synoptiques, etc., etc., par le prof. Raoux. 1881. 1 vol. de 90 pages, chez tous les libraires de Lausanne. A Paris, chez J.-B. Baillère. Prix : 1 fr.

9o **La réforme alimentaire,** journal de la Société végétarienne de France, revue paraissant chaque mois à Paris (1880-1881).

France, 5 fr. par an; Etranger, 6 fr.

Pour les instituteurs et les institutrices, 3 fr. et 4 fr.

Pour la rédaction et l'administration, s'adresser au docteur Goyard, président de la Société, rue St-Honoré, 163, à Paris.

II

Ouvrages en langue allemande.

1o **La Thalysie,** traduit par Springer. In-8o de 664 pages, avec un portrait de Gleïzès. Prix : 8 fr.

2o **L'art de la vie naturelle,** guide végétarien, par Edouard Baltzer, président de la Société végétarienne allemande, à Nordhausen.

3o **Le végétarisme dans la Bible.** — La réforme sociale. — La rénovation religieuse. — Le côté moral du végétarisme. — La cuisine végétarienne, par le même.

4o **Le régime conforme à la nature,** par Théodore Hahn. St-Gall. Prix : 4 fr.

5o **Thèse** doctorale de Mme Kingsford, traduction du Dr Aderholdt. 1881.

6o **Portée hygiénique du végétarisme,** par Bilfinger, docteur médecin, président de la Société végétarienne allemande du Sud; in-8 de 42 pages. 1881. Prix: 1 fr.

7o **Vereins-Blatt,** revue mensuelle, par Edouard Baltzer, à Nordhausen.

III

Ouvrages en langue anglaise.

1o **Fruits et farineux,** 5e volume du grand ouvrage : **Santé, bien-être et bonheur,** par John Smith. 1873. Prix : 4 fr.

2o **Conférence sur la chasteté,** en vue de prévenir et de guérir, par le régime végétarien, les désordres relatifs aux mœurs, par le Dr américain Graham. Prix : 1 fr.

3o **Vingt-quatre motifs** en faveur du régime végétarien, par la Société de Manchester, qui comptait 2000 membres en 1846.

4o **Almanach végétarien** pour 1881, chez Nichols, Oxford Street, à Londres. Prix : 3 pences.

5o **Cuisine végétale,** par John Smith.

6o **La réforme diététique,** revue mensuelle publiée à Londres par la Société fondée en 1847 et présidée par le prof. Newmann.

7o Ouvrages des docteurs Graham, Alcott, Nichols, Newmann, Trall, Lambe, etc., etc.

IV

Ouvrages en langue italienne.

1° **Du régime pythagorique en médecine,** par Antonio Cocchi, professeur d'anatomie et de philosophie à Florence au 18me siècle. In-4°, 1743.

2° **Des subsistances végétales,** mémoire lu à l'Académie olympique de Vicence, en 1877, par le chevalier Louis Mussa, professeur d'agriculture à l'Institut technique d'Aquila (province de Naples). In-8° de 88 pages. Typographie royale à Vicence, 1877.

Ouvrage remarquable qu'il serait fort utile de traduire en français.

Quelques autres ouvrages du professeur Raoux.

1° **Le tocsin des deux santés,** fragments sur l'hygiène et sur l'éducation du corps et de l'âme. — 1 vol. de 120 pages. 1878. Lausanne, librairie Imer et Payot. Prix : 1 fr.

SOMMAIRE : 1° Utilité de l'hygiène. — 2° Mariages dangereux pour les parents et pour les enfants. — 3° Les célibats nuisibles. — 4° Les écoles homicides. — 5° Les écoles de santé. — 6° L'utile, le futile et l'irrationnel dans l'éducation contemporaine. — 7° Les inepties orthographiques. — 8° L'hygiène oculaire. — 9° Les jardins d'école. — 10° Les médecins payés par l'État. — 11° Les journaux officiels de la santé publique. — 12° Les ministères de la santé publique. — 13° Pensées et aphorismes.

2° **De la destinée de l'homme,** *d'après les lois de sa nature.* In-8° de 296 pages. Paris, 1845. Prix : 5 fr.

SOMMAIRE : Lois anthropologiques. — Influences réciproques du physique et du moral. — L'humanité en présence de la mort. — Du bien et du mal. — Du malheur et du bonheur. — Solutions données par les religions au problème de la destinée. — Solutions philosophiques. — Affirmation *de l'immortalité de l'âme.*

3. **Qu'est-ce que la philosophie et à quoi sert-elle ?** ou encyclopédie de cette science *(psychologie, logique, morale, théodicée, esthétique, histoire)*, et aperçu de son influence sur l'éducation, le droit, la politique, le socialisme, l'histoire, les religions, la littérature et les sciences physiques et naturelles. (Cours donnés à l'Académie de Lausanne de 1846 à 1861.)

4o **Orthographe rationnelle ou écriture phonétique,** moyen d'universaliser rapidement la lecture, l'écriture, la bonne prononciation et l'orthographe, et de faire diminuèr le prix des journaux et des livres. — 1 vol. de 316 pages. 1865-66. Prix : 2 fr.

SOMMAIRE : Vices de l'orthographe actuelle. — Phonographie avec et sans signes nouveaux. — Application à l'écriture et à la prononciation correcte des langues vivantes (français, anglais, allemand, italien, espagnol et gallo-provençal) et des langues mortes (hébreu, grec et latin).— Préparation d'une langue universelle ou internationale, etc.

5o **De la réforme éducative,** de Frœbel et des **Jardins d'enfants.** — Brochure et Revue mensuelle. 1861-1862.

6o **Des sociétés mutuelles de consommation** et de leurs avantagès économiques, hygiéniques et moraux.—In-12, 1858. Prix : 1 fr. 25.

7o **Le Palais social** ou le **Familistère de Guise,** avec une lithographie; ouvrage imprimé en nouvelle orthographe. 1872. Prix : 50 cent.

8o **Les cerveaux noirs et l'orthographe,** ou de l'urgence d'une réforme orthographique et des moyens de la réaliser. Programme néographique officiel de 1878. — Prix : 50 cent.

NB. Chez les libraires de Lausanne et chez l'auteur, place Montbenon, 2, aux Charmettes.

